CUPRINS

„Dumnezeu doreşte ca noi să ajungem idealul de perfecţiune, făcut posibil pentru noi prin darul Domnului Hristos. El cere de la noi să alegem cele drepte, să intrăm în legătură cu puterile cereşti şi să adoptăm principiile şi cuvintele de viaţă, care vor reface în noi chipul lui Dumnezeu. Domnul ne-a descoperit principiile vieţii în Cuvîntul Său scris şi în marea carte a naturii create de El. Noi toţi sîntem datori să luăm cunoştinţă de aceste principii şi — în deplină supunere faţă de ele — să conlucrăm cu Dumnezeu la restabilirea sănătăţii corpului şi a sufletului nostru".

E. G. White, *Divina Vindecare,* pag. 77 orig.

I. INTRODUCERE

„Fiindcă atît de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică".

Ioan 3, 16

Viața este un dar al lui Dumnezeu: „Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărîna pămîntului, i-a suflat în nări suflare de viață și omul s-a făcut astfel un suflet viu". (Geneza 2, 7).

Cu alte cuvinte, viața este o părticică din forța vitală a lui Dumnezeu, principiu universal care străbate întreaga Creațiune.

„Căci în El avem viața, mișcarea și ființa..." (Faptele Ap. 17, 28)

Expresia desăvîrșită a acestui principiu vital este starea de sănătate, manifestată prin armonia fizicului și a psihicului.

Sănătatea este, în ultimă instanță, rodul ascultării de legile Creatorului.

Biblia declară: „Să păziți legile și poruncile Mele: omul care le va împlini, va trăi prin ele. Eu sînt Domnul". (Levitic 18, 5)

Consecința neascultării față de aceste rînduieli divine care guvernează natura și corpul omenesc este o recoltă nefastă de boală și mizerie fizică și morală.

Această legătură de la cauză la efect este sintetic și plastic exprimată de apostolul Pavel în Biblie: „Nu vă înșelați: Dumnezeu nu Se lasă să fie batjocorit. Ce seamănă omul, aceea va și secera". (Galateni 6, 7)

După ce a creat omul, Dumnezeu l-a așezat într-un cadru natural, destinîndu-i un mod de viață care era în armonie cu natura; „Domnul Dumnezeu a luat pe om și l-a așezat în grădina Edenului, ca s-o lucreze și s-o păzească". (Geneza 2, 15)

De atunci, depărtîndu-se de Dumnezeu, omul a încercat să-și îmbunătățească condiția de viață, înlocuind naturalul cu artificialul.

Civilizația, în diversele ei ipostaze, de-a lungul generațiilor, reflectă un anumit grad al inteligenței, caracteristică unei epoci, ea este o rezultantă a acestei inteligențe, concretizată într-un anumit cuantum material și spiritual. Ea a dus cu sine mijloace, uneori radicale, menite să transforme în sens pozitiv viața omului, în toate compartimentele ei.

Numai că, atunci cînd omul l-a exclus pe Dumnezeu din calculele sale, evantaiul mijloacelor transformatoare s-a dovedit a fi la un moment dat, deosebit de primejdios, metamorfozîndu-se din mijloc stăpînit și mînuit de om, într-un mijloc necruțător.

Alături de realizările pozitive ale civilizației, redutabil este impactul negativ al acesteia asupra sănătății omului.

Schimbarea modului de viață, datorită unei adaptări limitate și deficitare, a crescut vulnerabilitatea organismului față de boală.

Numărul mare al noxelor deversate în atmosferă de platformele industriale, ca și gazele de eșapament eliminate de mașinile din ce în ce mai numeroase, la care se adaugă „nevinovatul" fum de țigară, otrăvesc aerul și sechestrează razele ultraviolete, cu implicații grave asupra sănătății omului.

Civilizația modernă a schimbat și profilul activității fizice prestate de om, predispunîndu-l la sedentarism, factor de risc implicat în geneza multor boli.

Aceeași civilizație a modificat dieta omului, înlocuind din ce în ce mai mult hrana naturală cu preparate rafinate, prelucrate termic, spoliind alimentele de proprietățile lor vitale.

Alături de acestea, alcoolul, tutunul excitantele, munca și odihna dezordonată, ca și polipragmazia, alterează starea de echilibru vital a organismului.

Drumul lung și anevoios, parcurs de om de la nostalgicul cămin edenic și pînă la cele mai moderne așezări urbane de astăzi, este marcat de o continuă îndepărtare de natură și de binefacerile ei.

De ce?

Pentru că omul și-a plasat în centrul conduitei sale de viață pretenția de a trăi independent de Dumnezeu, sfidînd și încălcînd atît legile morale încredințate omului prin cele 10 porunci, Decalogul biblic. (Exod 20, 1 – 17) – cît și legile naturale, care guvernează natura și organismul omului.

Recuperarea sănătății somato-psihice presupune, înainte de toate, reîntoarcerea la Dumnezeu, reconsiderarea valorilor morale ale celor 10 porunci, ca și a legilor naturale care guvernează natura și ființa umană. Presupune reconsiderarea și utilizarea în terapia bolilor, a evantaiului bogat de remedii naturiste – dieta naturală, plantele medicinale, apa, soarele, aerul, argila (lutul), mișcarea, muzica etc.

Dumnezeu îl cheamă pe om din starea sa păcătoasă la o viață curată și sănătoasă: „Voi fiți dar desăvîrșiți, după cum și Tatăl vostru cel ceresc este desăvîrșit". (Matei 5, 48). „Vă îndemn dar fraților, pentru îndurarea lui Dumnezeu să aduceți trupurile voastre ca o jertfă vie, sfîntă, plăcută lui Dumnezeu..." (Romani 12, 1)

Există posibilitatea ca omul să împlinească acest deziderat al vieții?

Desigur, există!

Soluția unică, aparține Mîntuitorului nostru, Domnul Iisus Hristos și orice om o poate găsi în Cartea cărților – BIBLIA.

„Eu sînt CALEA, ADEVĂRUL ȘI VIAȚA. Nimeni nu vine la Tatăl decît prin Mine". (Ioan 14, 6)

Fie ca ochii noștri, măcar în ceasul durerii, să privească cu deplină încredere la Cel ce este „Începătorul și Desăvîrșitorul credinței noastre" – Domnul și Mîntuitorul nostru Iisus Hristos.

Autorul

II. PLANTELE MEDICINALE BINECUVÎNTATE REMEDII NATURALE ÎN PROFILAXIA ŞI TERAPIA BOLILOR

„... Şi frunzele pomului slujesc la vindecarea neamurilor".
Ap. 22, 2

În arsenalul profilaxiei şi terapiei moderne a bolilor, fitoterapia trebuie preţuită la adevărata ei valoare. Tradiţia şi eficienţa fitoterapiei probează faptul că în natură există plante pentru fiecare boală.

Valoarea terapeutică a plantelor medicinale are la bază relaţia care există între structura chimică a principiilor active din plante şi acţiunea lor farmacodinamică exercitată asupra organismului. Complexitatea compoziţiei chimice a plantelor, de la 2 – 3 compuşi pînă la 30 – 40, identificaţi în unele plante, explică eficacitatea terapeutică a uneia şi aceleiaşi plante în diferite afecţiuni.

Eficienţa tratamenului naturist, aplicat atît profilactic, cît şi curativ, ca şi a tratamentului în medicina alopată, rezidă într-un diagnostic corect şi complet.

Deşi pare simplă, pe înţelesul tuturor, fitoterapia îşi are rigorile şi limitele ei. Ea trebuie bine cunoscută şi înţeleasă, pentru a nu cădea în extrema de a face din ea un panaceu. Fitoterapia trebuie practicată cu mult discernămînt şi competenţă medicală, pentru a nu pierde din valoare şi pentru a evita situaţiile de compromis.

Utilizarea remediilor naturale nu trebuie interpretată ca o metodă singulară, izolată, care se aplică independent de celelalte mijloace terapeutice. Fitoterapia vine să întregească repertoriul terapeutic modern, fiind un bun adjuvant în terapia diverselor boli. Ea facilitează recuperarea morfofuncţională a organismului suferind şi consolidează sistemele de apărare ale organismului.

Natura generoasă se oferă să ne însoţească, să ne sprijine şi să ne fie călăuză în drumul către recuperarea sănătăţii. Să preţuim deci natura şi să ne străduim să recepţionăm şi să înţelegem mesajul ei pentru om:

*„Înapoi la alimentaţia naturală
şi sănătate prin farmacia naturii".*

A. Îndrumări privind modul de recoltare, uscare şi utilizare a plantelor medicinale

1. RECOLTAREA PLANTELOR

Recoltarea presupune o bună cunoaştere a plantelor medicinale, pentru a evita confuziile între diferite plante care, deşi mult asemănătoare, pot avea efecte nedorite. Recoltarea trebuie să se facă din locuri nepoluate, în momentul optim de dezvoltare a plantei, cînd aceasta are cea mai mare concentraţie în principii active.

Experienţa arată că cele mai bune rezultate se obţin cu plante proaspăt culese. Momentul optim de recoltare diferă pentru diferitele organe ale plantei.

– florile – în timpul înfloririi;
– frunzele – înainte şi în timpul înfloririi;
– rădăcinile – primăvara devreme sau toamna tîrziu;
– scoarţa – numai primăvara cînd începe circulaţia sevei;
– fructele – cînd sînt suficient coapte;
– seminţele – după coacerea fructelor;
– mugurii – primavara, inainte de desfacerea lor.

Observaţii:

– Se vor culege doar plantele sănătoase, curate, neatacate de dăunători.

– Recoltarea se face în zile însorite, după ce roua sau apa de ploaie s-a evaporat.

– Zonele tratate cu îngrăşăminte chimice, malurile apelor murdare, contaminate, terasamentele de cale ferată şi vecinătatea şoselelor cu trafic intens sau a uzinelor sînt locuri improprii, nesănătoase, chiar periculoase pentru recoltare.

– Plantele declarate monumente ale naturii nu trebuie sacrificate, deoarece există nenumărate altele, aparţinînd aceleiaşi sau altor familii la fel de eficiente.

Recoltarea plantelor nu trebuie să degenereze într-o activitate de nimicire a lor. De multe ori, recoltarea abuzivă a unor plante – de ex. Gentiana lutea – a adus cu sine ameninţarea existenţei acestora. Este deci necesar a menaja exemplare din planta respectivă, care să-i asigure perpetuarea.

– A nu se strivi florile şi frunzele în timpul recoltării şi a nu se utiliza ambalaje din plastic pentru depozitarea lor, deoarece în aceste condiţii se alterează principiile active din plantă.

2. USCAREA

Pentru a putea fi păstrate timp îndelungat, plantele sau organele plantelor care au fost recoltate trebuie să fie bine uscate.

Este util a menţiona că eficienţa terapeutică a plantelor medicinale rezidă în conservarea principiilor lor active. La realizarea acestui deziderat, un rol capital îl are uscarea plantelor în condiţii potrivite, fără ca acestea să-şi piardă culoarea şi mirosul lor natural.

Plantele recoltate se întind în strat subţire, pe pînză sau hîrtie albă, pe foi de cort sau grătare de nuiele şi se usucă cît mai repede posibil la umbră sau în încăperi calde, ventilate ($40^{o}C$).

La soare se pot expune pentru uscare flori albe, rădăcini, scoarţa. La umbră se vor usca flori colorate, frunze, muguri. Fructele se usucă de obicei rapid la temperaturi ridicate (ex. cuptor etc.).

Pentru depozitare, se folosesc doar ambalajele din hîrtie sau pînză.

Se apreciază că valabilitatea plantelor odată uscate este de aproximativ 1 – 2 ani, după care acestea pierd din proprietățile curative.

3. MODALITĂȚI DE PREPARARE

Utilizarea plantelor medicinale în terapie se bazează pe principiile active pe care le conțin, principii care se obțin din plante, utilizîndu-se dizolvanți ca: apa, alcoolul, vinul, uleiul etc.

Infuzia, decoctul și maceratul sînt soluții extractive apoase.

INFUZIA constă în păstrarea plantei în contact cu apa clocotită, de obicei timp de 2 – 3 minute, după care se strecoară. De obicei proporția este de 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. La plantele proaspete și unele plante uscate, timpul de contact cu apa este mai scurt (vezi menționarea de la planta respectivă).

Se utilizează în general pentru flori și frunze.

DECOCTUL se prepară din materia vegetală mărunțită (de obicei 1 linguriță), la care se adaugă apă (de obicei 250 ml apă) și se fierbe 5 – 30 minute. Decoctul se strecoară fierbinte și se completează cu apă fierbinte, în cantitatea necesară, corespunzătoare pierderilor prin evaporare. Această metodă este folosită în general pentru obținerea principiilor active din părțile plantelor care au un țesut lemnos, ca de exemplu, rădăcini, scoarță.

SUCUL PROASPĂT obținut din plante, se utilizează intern, sub formă de picături sau extern, pentru fricțiuni.

MACERATUL constă în păstrarea plantei mărunțite, în contact cu apa rece, 1 – 12 ore. Se utilizează în cazul plantelor la care extracția principiilor active necesită timp mai lung, ca de ex.: vîscul, nalba, inul.

Maceratul se prepară la temperatura camerei.

Ceaiul obținut prin extracție apoasă se prepară pentru o singură zi. Se bea neîndulcit sau îndulcit cu miere de albine.

CATAPLASMA (obojeală sau prișnița) este un preparat păstos, obținut din planta mărunțită, înmuiată în apă, alcool sau la abur, care se pune între două bucăți de tifon sau pînză, după care se aplică pe regiunea afectată, iar apoi se înfășoară cu o haină călduroasă.

TINCTURA este o soluție extractivă, alcoolică ce se prepară la temperatura camerei. Se utilizează alcoolul etilic de 40 – 70°C. Proporția folosită este de obicei de 20% (20 g plantă la 100 ml alcool). Planta mărunțită se pune într-o sticlă și se adaugă alcoolul. Se agită zilnic, 10 – 14 zile, după care se strecoară și se păstrează în sticle de culoare închisă, bine etanșate. Se utilizează sub formă de picături, diluate în ceai sau apă.

VINUL medicinal se obține din planta bine mărunțită, macerată în vin. De obicei la 1 l vin se adaugă 50 – 60 g plantă, care se macerează 10 – 14 zile, după care se strecoară și se păstrează în sticle bine închise.

Se utilizează ca stomahic, administrîndu-se cu 1/2 – 1 oră înainte de masă. Se recomandă a nu se folosi de persoanele care suferă de gastrite, hiperaciditate, ulcer, hipertensiune arterială, afecțiuni hepatice.

OȚETURILE AROMATICE se prepară prin macerarea plantelor în oțet de vin, în proporție de 50 – 100 g plante mărunțite, la 1 litru oțet. Se lasă la macerat 10 – 14 zile, după care se strecoară. Este utilizat pentru fricțiuni.

ULEIURILE MEDICINALE se obțin din plantele bine mărunțite, macerate în ulei comestibil, timp de 3 – 6 săptămîni.

INHALAȚIA se prepară, utilizîndu-se plante medicinale, bogate în uleiuri volatile, sau chiar uleiuri volatile, ce se pun în vase smălțuite, de porțelan sau de Jena după care se adaugă apa clocotită. Vaporii care se degajă sînt bogați în uleiuri volatile, acționînd eficient în afecțiuni ale căilor respiratorii superioare.

GARGARISMELE. Se utilizează infuzia sau decoctul de plante sub formă de gargară, în amigdalite, afte, abcese dentare.

BĂILE FITOTERAPEUTICE utilizează plantele medicinale pentru uzul extern. Baia poate fi generală sau locală. Pentru baia generală se folosesc 200 g plante care se lasă la macerat 12 ore, în 5 l apă rece. Apoi se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa de baie.

Pentru a ușura calcularea cantității de plantă necesară preparării diverselor forme farmaceutice, redăm mai jos echivalența aproximativă în grame, la 1 linguriță din diferite părți ale plantei mărunțite și, respectiv, la 1 vîrf de cuțit de pulbere din plantă.

– 1 linguriță plină:

(frunze)	= 2 – 3 g
(flori)	= 3 – 4 g
(semințe)	= 8 – 10 g
(rădăcină și rizomi)	= 5 – 7 g
(scoarță)	= 6 – 7 g
(fructe)	= 5 – 6 g
(părți aeriene)	= 4 – 5 g
(mătase de porumb)	= 1 g

– 1 vîrf de cuțit de pulbere din diferite părți ale plantei = 1 g

B. Plante medicinale utilizate în terapeutică

AFINUL *(Vaccinium myrtillus)* Fam. Ericaceae

Descriere. Afinul este un arbust mic, cu ramuri unguloase. Frunzele sînt ovate, denticulate, verzi pe ambele fețe. Florile sînt verzui-roșietice, dispuse cîte 1–2 la subțioara frunzelor. Înflorește în mai – iunie. Fructul este o bacă albastră cu suc violaceu.

Răspîndire. Crește în regiuni montane, în păduri de conifere, pășuni, pe stînci, pe soluri silicoase, pînă la 2500 m altitudine.

Produsul vegetal folosit: frunzele și fructele — *Folia et fructus vaccini myrtilis*.

Recoltare: Frunzele, împreună cu ramurile, se recoltează pe vreme însorită, în lunile mai – septembrie, iar fructele, cînd sînt bine coapte, în iulie – septembrie.

Principii active: Frunzele conțin: tanin, arbutină, hidrochinonă, mirtilină, neomirtilină. Fructele conțin: tanin, pectine, miritilină, zaharuri, provitamina A, vitamina C, acizi organici (citric, malic, oxalic, succinic și lactic).

Acțiune farmacologică: astringent, bacteriostatic, hipoglicemiant, antidiareic, diuretic, crește acuitatea vizuală, antihelmintic.

Indicații terapeutice: diabet, reumatism, gută, enterocolită, parazitoze intestinale, infecții urinare, uremie.

Mod de utilizare: Sub formă de infuzie, care se obține din frunze. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Fructele se utilizează ca atare crude sau uscate, sau pregătite sub formă de dulceață sau sirop. De asemenea, plămădeala obținută din fructe (1 lingură fructe la 250 ml apă clocotită: se fierbe 5 minute) se utilizează sub formă de gargarisme, în inflamații ale mucoasei bucale.

ANGELICA *(Angelica archangelica)* Fam. Apiaceae

Denumirea populară: Anghelină, Angelină, Buciniș

Descriere. Este o plantă erbacee, vivace, cu un rizom scurt (napiform), gros și rădăcină fusiformă, ramificată. Rizomul este lung de 8 – 12 cm și gros de 1 – 3 cm. Pe partea superioară a rizomului se observă resturi de frunze bazale, care s-au dezvoltat în primul an de viață a plantei. Culoarea rădăcinii este brun-deschisă la exterior și albicios-lăptoasă în interior. Rădăcinile care pornesc din rizom sînt brune, brăzdate longitudinal, lungi pînă la 15 cm. Tulpina este robustă, înaltă de 1 – 2 m, fistuloasă, cilindrică, ramificată, de culoare roșiatică, goală la mijloc și slab brăzdată în partea superioară; apare numai în al doilea an de vegetație. Este striată (are dungi în lățime).

Frunzele sînt alterne, mari, dințate pe margini, bipenatsectate și cu foliole cordiform-ovale, neegal serat dințate; au la bază o vagină mare, puternic umflată (este dilatarea, umflătura caracteristică de la baza pețiolului). Florile sînt numeroase, albe-verzui și așezate în umbelă compusă. Înflorește în mai – august. Fructul este o diachenă ovoid anguloasă. Fructele sînt turtite, de cca 1 cm.

Răspîndire. Crește spontan pe lîngă pîraie, rîuri și pădurile montane și subalpine. În multe părți se și cultivă.

Produsul vegetal folosit: Rădăcinile, adică rizomii cu rădăcini *Rhizoma cum radicibus angelicae.* După uscare, acest produs are miros aromat caracteristic, gust amar, aromat. De asemenea se folosesc în scop medicinal semințele.

Cultura. Se înmulțește prin semințe direct în cîmp. Semănatul trebuie să se facă imediat după recoltarea semințelor, pentru că aceasta își păstrează foarte puțin timp capacitatea de germinare. Planta crește mai bine în locurile cu subsol umed și nisipos.

Recoltarea rădăcinilor se face în septembrie – noiembrie sau martie – aprilie. Cînd planta e cultivată, recoltarea are loc în al doilea, al treilea, al patrulea sau chiar al cincilea an.

Rădăcinile spălate și tăiate în bucăți groase de 1 – 3 cm și lungi de 10 – 15 cm se usucă la soare, sau în camere puțin încălzite.

Condiții de recepție: Rădăcina trebuie să fie uscată, nemucegăită, fără resturi de tulpină și să aibă culoarea caracteristică. Semințele se recoltează după coacere.

Principii active: Uleiuri eterice: terpene, eteri, esteri, sulfuri și polisulfuri etilice, alcooli, fenoli, cetone, aldehide.

Acțiune farmacologică: Sedativ, stomahic, colagog, carminativ, expectorant, antireumatic, antiaritmic, galactogen.

Indicații terapeutice: Labilitate psihovegetativă, dispepsie, vărsături, dischinezie biliară, flatulență, bronșită cronică, astm bronșic (ca sedativ), aritmie extrasistolică, palpitații, hipogalacție, dureri menstruale.

Mod de utilizare: Decoct din rădăcină — 1 linguriță la 250 ml apă se fierbe 4 minute și se lasă să infuzeze 10 minute. Se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere.

Semințele se prepară sub formă de decoct, 1 linguriță cu semințe se fierbe 4 minute și se infuzează 10 minte. Se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere.

BRUSTURUL *(Arctium lappa)* Fam. Compositae

Denumirea populară: Lăptuc, Lipan, Scaiul-oii

Descriere: Plantă bienală, ierboasă, cu rădăcina cărnoasă, brun-închisă la exterior și alb-gălbuie la interior. Tulpina este ramificată, înaltă de 25 – 65 cm. Frunzele sînt alterne, cele inferioare cu diametru mare, lung pețiolate, rotunjite la bază sau cordiforme, iar cele superioare sînt mici și ovale. Florile hermafrodite (avînd organele mascule și femele în aceeași floare), tubulare, regulate, purpurii, formează capitule groase de 3 – 4 cm, dispuse în corimb. Bracteele involucrului capitular sînt verzi, aproape glabre și încovoiate la vîrf în formă de cîrlige, mai lungi decît florile. Fructele sînt achene, lungi de cca 6 mm.

Răspîndire: Crește prin locuri necultivate, pe lîngă drumuri, garduri, ziduri, dărîmături etc.

Produsul vegetal folosit: Rădăcina, mai rar frunzele și fructele *Radix, folia et fructul arctii.*

Principii active: Inulină, săruri de potasiu, ulei volatil, substanțe antimicrobiene.

Recoltarea: Rădăcinile se recoltează în martie, aprilie și septembrie, octombrie. Se usucă în încăperi încălzite sau la soare.

Frunzele, care se întrebuințează crude, se pot culege în tot timpul verii, iar cele care se usucă se vor aduna în iunie – august, în timpul înfloririi. Se usucă la umbră.

Fructele se recoltează coapte și se usucă în locuri uscate și bine aerisite.

Acțiune farmacologică: Depurativ, antiseptic, antireumatismal, antigutos, colagog și colerectic, antiaterosclerotic, antidiabetic, antisifilitic.

Indicații terapeutice: Eczeme, psoriazis, impetigo, acnee, furunculoză, amigdalite, gingivite, pioree alveolo-dentară, reumatism, gută, dischinezie biliară, ateroscleroză, diabet, rujeolă, sifilis.

Mod de utilizare: Decoct din rădăcină — 20 g la 1 l apă, se fierbe 4 minute, după care se lasă să infuzeze 10 minute. Acest decoct se utilizează intern, 2 – 3 căni pe zi, sau extern, sub formă de gargarisme.

În caz de rujeolă se prepară un decoct, după modul descris anterior, dar folosind jumătate din doză. La decoctul obținut se adaugă 2 lingurițe de miere. Se administrează

cîte 1 linguriță la fiecare 5 minute, 2–3 ore ceea ce determină o generalizare a erupției și o scurtare a perioadei de stare, grăbind vindecarea. Este necesar ca bolnavul să stea la pat.

Frunzele crude se utilizează în reumatism, aplicîndu-le pe zona dureroasă. Cu frunzele astfel aplicate se fac băi de soare.

CAPTALANUL *(Petasites officinalis)* Fam. Compositae

Denumirea populară: Brustur, Cucuruz, Brustur-dulce, Căptălaci, Rădăcina-ciumei, Sudoarea-laptelui

Descriere: Plantă ierboasă, perenă, mirositoare, cu rădăcinile lungi, groase, cărnoase. Tulpina dreaptă, simplă, acoperită cu numeroși peri moi, poartă mici frunzișoare (solzi) roșietice. Frunzele radicale, dispuse în rozetă sînt pețiolate, late pînă la 1 m diametru, cordat-reniforme, inegal dințate, cu dinți scurți triunghiulari, păroase, mai tîrziu glabre pe dos. Florile tubulare de la alb-murdar, pînă la roz-liliachiu, în inflorescențe mici, sînt așezate dens la partea superioară a tijelor, dispuse într-un racem gros ca un știulete de porumb. Apar înaintea frunzelor. Prin florile roșietice, purpurii, roze (de culoarea cărnii) se deosebește de celelalte specii, care au frunze asemănătoare, iar în stadiul fără floare, prin pețiolul tubular îl deosebim atît de podbal, cît și de captalanul alb *Petasites albus*, care are rizomi fără noduri și pețioli subțiri și cilindrici.

Petasites Kabikianus, socotit și el medicinal, se deosebește prin frunzele păroase pe dos și pețiolii tubulari.

Rădăcinile se recoltează înainte de înflorire.

Răspîndire: Crește pe lîngă pîraie, izvoare, în locuri umede, la marginea pădurilor și în șanțuri.

Produsul vegetal folosit: Frunzele și rădăcinile – *Folia et radix (Rhizome) petasititis.*

Recoltare: Frunzele se adună în mai – iulie, cînd sînt complet formate și se usucă la umbră.

Rădăcinile se adună în martie – aprilie sau mai bine în septembrie – octombrie. După ce se curăță de pămînt, rădăcinile subțiri se taie în bucăți scurte, se despică în lungime, dacă este nevoie și se usucă la soare sau aer încălzit.

Principii active: Săruri de potasiu, inulină, ulei volatil, substanțe bactericide.

Acțiune farmacologică: Diuretic, sudorific, astringent, antiseptic.

Indicații terapeutice: Gripă, acnee, furunculoză, eczeme, insuficiență respiratorie, gută, epilepsie, dismenoree, disurie.

Frunzele mari, cărnoase se aplică proaspete în entorse, edeme, arsuri, ulcerații maligne, plăgi, furuncule.

Mod de utilizare: 1 linguriță rasă de rădăcini se macerează 12 ore; dimineața se încălzește puțin și se filtrează.

Aplicații: Frunzele proaspete, spălate, se bat cu tocătorul de lemn și se aplică de cîteva ori pe zi.

CERENȚELUL *(Geum urbanum)* Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Crînceș, Rădăcioară, Cuișoriță

Descriere: Plantă erbacee, perenă, înaltă de 20–100 cm. Are flori galbene-aurii. Frunzele superioare sînt trifoliate, iar cele inferioare sînt pețiolate, cu 1–3 perechi neegal-lobate. Fructele sînt păroase și dispuse în capitul.

Răspîndire: Crește prin tufișuri, livezi, pe lîngă garduri, locuri umbroase și umede.

Produsul vegetal folosit: Rădăcina și vîrfurile înflorite – *Radix (Rhizoma) et summitates geii urbani.*

Recoltare: Vîrfurile înflorite se adună în mai – iulie, iar rădăcinile în septembrie – octombrie. Vîrfurile înflorite se usucă la umbră. Rădăcinile spălate se pot usca și la soare.

Principii active: Un glicozid, ulei esențial (eugenol), tanin, gumirezină, principii amare.

Acțiune farmacologică: Astringent, antidiareic, dezinfectant și calmant intestinal, febrifugm hemostatic, tonic, analgezic.

Indicații terapeutice: Diaree, afecțiuni gastrice, aerogastrie, stări febrile, hemoragii digestive, hemoptizie, menstre dureroase, amigdalite, gingivite, abcese dentare, plăgi, pierderi seminale.

Mod de utilizare: Decoct din rădăcină – 1 linguriță de rădăcină (pulbere) se fierbe în 250 ml apă, 4 minute. Apoi se infuzează 10 minute. Se beau 2–3 căni pe zi.

Infuzia se prepară din părțile aeriene ale plantei. Se beau 2 căni pe zi.

Pentru uz extern se prepară un decoct mai concentrat. Se administrează sub formă de gargarisme și aplicații locale, ca și comprese.

Supradozarea determină greață și vărsături. Nu se administrează în afecțiuni cronice hepatice și renale.

CIMBRIȘORUL-DE-CÎMP *(Thymus serpillum)* Fam. Labiatae

Denumirea populară: Cimbrișor, Sărpunel, Timișor, Timian.

Descriere: Este o plantă aromată, jumătate ierboasă, jumătate lemnoasă, cu tulpina ascendentă sau tîrîtoare și lungă de 10–15 cm. Frunzele sînt liniare sau rotund eliptice. Florile sînt roz-purpurii și dispuse în verticile reunite în raceme. Partea superioară a corolei este de formă aproape patru-unghiulară.

Răspîndire: Crește prin pășuni, pe coline uscate, terenuri stîncoase, la marginea pădurilor, prin livezi și pe lîngă mușuroaiele de furnici.

Înflorește în lunile iunie – septemprie.

Se recoltează în timpul înfloririi partea ierboasă și verde a plantei *Herba thymi serpilli.*

Se usucă la umbră, în încăperi bine aerisite, la o temperatură de cel mult 40°C, pentru a se evita pierderea substanțelor aromatice pe care le conține. După uscare planta trebuie păstrată în saci de pînză în încăperi ferite de umezeală.

Condiții de recepție: Drogul nu trebuie să aibă rădăcini și părți lemnoase.

Principii active: Ulei volatil (care conține carvacrol și timol), acizii cafeic și rozmarinic, tanin și un principiu amar (serpilina).

Acțiune farmacologică: Colagog, coleretic, antihelmintic, sedativ, antiseptic-intestinal, diuretic.

Datorită uleiului volatil – are proprietăți expectorante, care calmează spasmele căilor respiratorii – în tusea convulsivă, bronșită, răgușeli, astm. În bronșite, astm, se asociază cu frunze de podbal, frunze de pătlagină, nalbă și ciuboțica cucului.

Avînd o acțiune antiseptică puternică, ceaiul este eficient în afecțiunile inflamatorii ale ficatului și rinichilor.

Cimbrul de grădină *(Thimus vulgaris)* crește mai înalt – pînă la 50 cm.

Ambele plante au aceleași proprietăți medicinale.

Intern: În afecțiunile căilor respiratorii se utilizează cimbrișorul asociat cu pătlagina. Se face ceai în proporții egale.

Se indică în tuse convulsivă, astm bronșic, tuse productivă. Acest ceai se prepară proaspăt și se beau 4 căni pe zi.

În pneumonie se ia cîte o lingură la fiecare oră.

coada-şoricelului, culese pe vreme însorită şi uscată, se pune pe zona afectată, iar în timpul zilei se beau cu înghiţituri rare, 2 căni de ceai de cimbrişor. Dacă apar spasme, se va utiliza şi o pernă umplută cu pedicuţă.

În covalescenţă după febra tifoidă, afecţiuni infectocontagioase, se face baia de cimbrişor 20 de minute.

Uleiul de cimbrişor se utilizează în paralizie, infarct, scleroza multiplă, atrofie musculară, reumatism, luxaţii şi colici abdominale.

Tinctura de cimbrişor se utilizează pentru masaje, frecţii, pentru fortificarea membrelor copiilor debili.

Este eficientă în paralizii, scleroza multiplă.

Băi cu cimbrişor se recomandă copiilor nervoşi precum şi persoanelor care suferă de stări depresive, irascibilitate.

Cimbrişorul se recomandă pentru crize de epilepsie — 2 căni pe zi — se bea 3 săptămîni cu pauză de 10 zile, tot anul.

Mod de întrebuinţare:

Infuzie: 1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă clocotită se lasă 1/2 minute şi se strecoară.

Baia: 250 g cimbrişor pentru baie completă.

Tinctura: Ierburile înflorite, culese la amiază pe soare, se pun — fără să se preseze — într-o sticlă, peste ele se toarnă vodcă de 40°C, iar sticla se ţine la soare 14 zile, sau într-o cameră la o temperatură mai ridicată. Cu această tinctură se fricţionează sau se masează musculatura membrelor şi coloana vertebrală, în leuconevraxită (scleroza în plăci).

CINCI-DEGETE *(Potentilla reptans)* Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Iarba-degetelor

Descriere: Plantă ierboasă, tîrîtoare, perenă, are frunze digitiforme, compuse din 5 foliole sesile.

Florile sînt galbene. Înfloreşte în mai – august.

Răspîndire: Creşte sălbatică, prin locuri umede.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă, *Herba potentillae reptans*.

Recoltare: Mai – septembrie.

Acţiune farmacologică: Antidiareic, antitermic, antireumatismal, antiinflamator, antihemoragic.

Indicaţii terapeutice: Diaree, stări febrile, reumatism, gingivite, hemoragii.

Mod de utilizare: Sub formă de infuzie, se administrează intern, 2 – 3 căni pe zi, iar extern ca şi gargarisme.

CIUBOŢICA CUCULUI *(Primula officinalis)* Fam. Primulaceae

Denumirea populară: Ţiţa oii, Ţiţa vacii, Anghicel

Descriere: În primele zile ale primăverii apare o rozetă de frunze ovale, zbîrcite, păroase şi mult îngustate la bază; din mijlocul acestor rozete foliare iese în luna aprilie tulpina floriferă, uneori catifelat-păroasă, înaltă pînă la 20 cm, lipsită de frunze, terminîndu-se cu o inflorescenţă umbliformă, multifloră. Florile galben-aurii, cu 5 petale unite, cu un miros de miere, sînt aplecate, situate ca buchetel în vîrful tulpinii fără frunze.

Răspîndire: Prin poieni şi rarişti, din zona colinară pînă în cea subalpină, rară la cîmpie. Înfloreşte devreme primăvara.

primulae. Rădăcinile se recoltează înainte ca planta să se vestejească complet, în aprilie – octombrie, sau toamna tîrziu, în septembrie – octombrie, iar florile se recoltează în aprilie – mai.

Rădăcinile se spală şi se usucă cît mai repede, fie la soare, fie în încăperi bine aerisite. Florile se recoltează cînd sînt complet dezvoltate, în lunile aprilie – mai, cu sau fără caliciu. La recoltare, florile se aşază cu multă grijă în coşuri şi se usucă întinse în straturi subţiri pe hîrtie, în încăperi întunecoase şi aerisite. Florile trebuie să fie bine uscate, căci altfel mucegăiesc. După uscare se păstrează în saci, ferite de lumină şi umezeală.

Principii active: Saponozide, triterpenice, flavonoide (Vit. C).

Condiţii de recepţie: Florile trebuie să fie izolate, de culoare galbenă-deschisă şi să nu aibă peduncul floral. Caliciul trebuie să aibă culoarea verde caracteristică.

Rădăcinile trebuie să fie de culoare albă-gălbuie, să aibă miros caracteristic şi nu trebuie să fie amestecate cu resturi de tulpină.

Acţiune famacologică: Expectorant, emetic, secretolitic, sedativ.

Indicaţii terapeutice: Bronşite, pneumonii, afecţiuni nervoase, insomnii, afecţiuni reumatice, afecţiuni cardiace. Pentru insomnie se prepară un ceai făcut din: Rp. / 50 g ciuboţica cucului, 25 g lavandă, 10 g sunătoare, 15 g conuri de hamei, 5 g rădăcini de valeriană.

Peste o linguriţă cu vîrf din acest amestec se toarnă 1/4 l apă clocotită şi se infuzează timp de 3 minute. Acest ceai se bea foarte cald, înghiţitură cu înghiţitură, înainte de culcare; dacă se simte nevoia, se îndulceşte cu puţină miere. Este indicată în migrene, cardiopatie ischemică, pentru eliminarea pietrelor de la rinichi.

Primăvara se recomandă următorul ceai: 50 g ciuboţica-cucului, 50 g muguri de flori de soc, 15 g urzică, 15 g rădăcină de păpădie. Mugurii de flori de soc sînt mănunchiul de flori în stare verde nedeschisă.

Se ia o linguriţă cu vîrf din acest amestec pentru 1/4 litru de apă fiartă, se infuzează 3 minute. Se poate îndulci cu miere.

Pentru afecţiunile inimii este recomandat vinul de ciuboţica-cucului care se poate prepara primăvara. O sticlă de 2 litri se umple cu flori proaspete de ciuboţica cucului, fără să se preseze, şi se toarnă deasupra vin alb pur. Florile trebuie să fie acoperite. Sticla se ţine acoperită neetanş, la soare, timp de 14 zile. Pentru crize de inimă, se ia cîte o înghiţitură din acest vin, cînd este necesar. Persoanele cu boli de inimă vor lua trei linguri pe zi.

Mod de întrebuinţare: Infuzie: 1 linguriţă cu vîrf la 1/4 l apă fiartă, se infuzează scurt timp (1/2 – 2 minute).

COADA-CALULUI *(Equisetum arvense)* Fam. Equisetaceae

Denumirea populară: Barba-ursului, Barba-sasului, Coada iepei, Coada mînzului, Codiie, Iarbă-de-cositor, Părul-porcului

Descriere: Este o plantă perenă, erbacee, lipsită de frunze, cu două feluri de tulpini. Primăvara se dezvoltă tulpinile simple, brune, fertile (poartă, în vîrf, spice cu spori), înalte de 40 cm. Îndată după fructificare, aceste tulpini fertile putrezesc şi în locul lor apar tulpini sterile de 60 cm, mai subţiri, verzi, mult ramificate, avînd ramurile laterale dispuse în verticile. Tulpinile sterile apar la începutul verii.

În jurul nodurilor, tulpinile sterile au frunzuliţe solzoase, brune, în formă de guleraş şi nişte rămurele aciculare (ca frunzele de pin). Aceste rămurele sînt mai lungi la baza tulpinii şi mai scurte spre vîrful ei, dar nu sînt mai lungi decît distanţa dintre noduri, ceea ce face ca planta în întregime să aibă înfăţişarea unui con. În pămînt are un rizom ce creşte oblic, purtînd la noduri rădăcini subţiri, precum şi nişte tubercule.

Răspîndire: Fînețe, cîmpuri, ogoare lutoase și umede, maluri cu tufișuri. Cele care cresc pe soluri pur argiloase au cele mai bune calități curative. În funcție de loc, planta are un conținut de 3 pînă la 16% acid salicilic, care o face atît de prețioasă. Planta care crește pe terenurile fertilizate chimic nu trebuie utilizată.

Coada-calului cu ramurile cele mai fine — Coada-calului-de-pădure *Equisetum sylvaticum* care crește pe marginile pădurilor și cringurilor, are, de asemenea, proprietăți medicinale.

Produsul vegetal folosit: Tulpinile sterile verzi *Herba equiseti* recoltate vara în lunile iulie – august.

Uscarea se face la umbră.

După recoltare se îndepărtează mai întîi părțile înnegrite de lîngă pămînt, apoi herba se pune la uscat, întinsă în straturi subțiri, fie în aer liber, la umbră, fie în încăperi uscate și aerisite, poduri. Se întorc în fiecare zi.

Condiții de recepție: Planta uscată trebuie să aibă culoare verde-deschis, fără părți brunificate, fără tulpini fertile și fără corpuri străine.

Produsul nu are miros, iar gustul este dulceag.

Principii active: Ulei volatil, bioxid de siliciu, săruri de potasiu, acid salicilic.

Acțiune farmacologică: bronhodilatator, antimicrobian, antiseptic urinar, remineralizant, diuretic, expectorant.

Indicații terapeutice:

Intern: Insuficiență cardiacă, angină pectorală, diaree, nefrite, tuberculoză, bronșite, anemie, gută, colecistită, reumatism, ulcer gastrointestinal.

Extern: gingivită, epistaxis.

Pentru efectul său de coagulare a sîngelui (oprire a sîngerărilor), este „de neînlocuit" în sîngerări, hemoptizii, (expectoranții cu sînge), hemoragii.

În afecțiuni ale vezicii și rinichilor, cu nisip și calculi, se folosesc ceaiul și băile.

Băile de șezut fierbinți cu ceai de coada-calului se fac bîndu-se concomitent ceai. În felul acesta este favorizată eliminarea calculilor.

Ajută în caz de acumulare de apă în pericard, pleură sau maladii infecțioase, cu retenție de apă.

Coada-calului mare sau de rîu *Equisetum maximum* care crește pe malul rîurilor și are tulpina de grosimea unui deget se folosește doar pentru băi de șezut.

Coada-calului-de-cîmp sau de pădure se utilizează pentru ceaiuri luate intern.

Pentru catar dureros al vezicii urinare un remediu bun este un decoct de coada-calului: bolnavul se înfășoară într-un halat de baie și lasă aburul cald al decoctului să acționeze asupra vezicii, timp de 10 minute. Se repetă de mai multe ori.

Băile de abur, fierbinți, cu coada calului sînt eficiente și la persoanele în vîrstă care au tulburări la urinare și dureri.

Pentru erupții și prurit (mîncărime) ajută foarte mult băile și compresele cu decoct de coada-calului.

Spălăturile și băile cu coada-calului sînt utile în caz de panarițiu, carii, plăgi vechi supurînde, proeminențe osoase la călcîie (pinteni), fistule, sicozisul bărbii, herpes.

Pentru hemoroizi dureroși și noduli hemoroidali se utilizează terciul.

Pentru sîngerări persistente ale nasului (epistaxis) se aplică o compresă realizată dintr-un decoct răcit de coada-calului.

În mod normal se utilizează 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă, dar pentru sîngerări este nevoie de 2 – 3 lingurițe cu vîrf la cană de 250 ml.

Coada-calului, împreună cu Ventrilica, este un bun remediu pentru prevenirea aterosclerozei și amneziei.

Tinctura de coada-calului este un remediu în transpirația picioarelor. Cu această tinctură se fricționează picioarele bine spălate și uscate și se bea cu 30 de minute înainte de masa de dimineață 1 cană de ceai de coada-calului.

Pentru mătreață, părul se spală zilnic cu decoct de coada-calului, apoi pielea capului se masează cu ulei de măsline.

Pentru Enurezis se utilizează ceai de coada-calului și sunătoare, bîndu-se 2 căni pe zi.

Ceai, sub formă de gargară, se folosește în caz de amigdalită, vegetații adenoide, stomatite, gingivoragii, fistule.

Pentru leucoree (scurgeri albe la femei) se utilizează băi de șezut.

Coada-calului este un bun remediu pentru bronșita cronică și tuberculoză pulmonară.

Rezultatele ultimelor cercetări, potrivit biologului austriac RICHARD WILLFORT, justifică presupunerea că: „Tumorile sînt inhibate în creșterea lor și în final sînt eliminate, prin utilizarea ceaiului de coada-calului pe perioada îndelungată de timp". Se utilizează și cataplasme de coada-calului încălzite la abur, aplicate pe tumoră.

În cazurile de rigiditate a coloanei vertebrale, din cauza contracturii mușchilor paravertebrali, băile de șezut sînt eficiente.

În caz de depresii, manii, irascibilitate, se indică băile de șezut de 3 ori pe săptămînă.

În aceste cazuri se beau și ceaiuri de coada-șoricelului, urzici, iar dimineața și seara, cîte o cană de ceai de coada-calului.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 250 ml apă fiartă se toarnă peste 1 linguriță cu vîrf de coada-calului. Se infuzează 2 minute.

Prișnița: Un pumn cu vîrf de coada-calului se pune într-o sită care se suspendă deasupra unei oale în care fierbe apa. Cînd planta este fierbinte și înmuiată, se înfășoară într-o bucată de pînză și se aplică peste partea afectată. Se va menține caldă. Peste prișniță se aplică o folie de plastic, iar apoi se înfășoară cu un fular de lînă.

Baia de șezut: 100 g coada-calului se pune în apă rece și se lasă la macerat 12 ore, apoi se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa de baie. Pentru o baie e nevoie de o găleată de 5 litri, plină cu plante proaspete. Baia se face timp de 20 de minute. Se poate folosi un lighean mare sau o căditā. Regiunea inimii trebuie să fie afară din apă. Este important ca bolnavul să fie îmbrăcat. Sus, în halat de baie, apoi un pulover gros, iar în picioare, șosete groase de lînă. Bazinul fiind în apă se masează ușor, de 2 – 3 ori, regiunea abdominală de sus în jos, apoi dinspre lojile renale în jos spre vezica urinară. După baie, nu vă ștergeți, ci, încă ud, îmbrăcați halatul de baie și stați în pat pentru a transpira, timp de o oră. Apa de baie se poate utiliza încă de 2 ori, reîncălzind-o.

Tinctura: 10 g coada-calului proaspătă se macerează în 50 ml vodcă de 40°. Se ține la soare sau într-un loc la cald, timp de 14 zile. Se agită zilnic, apoi se strecoară. Se poate pune la 1 l vodcă și coada-șoricelului, gălbenele, tătăneasă, traista-ciobanului, cîte o mînă din fiecare plantă.

Compresa de pulpă: Coada-calului proaspătă se spală bine și se zdrobește cu tocătorul de lemn.

COADA-ȘORICELULUI *(Achillea millefolium)* Fam. Compositae

Denumirea populară: Alunele, Sorocine

Descriere: Plantă ierboasă, vivace, aromatică, înaltă de 20 – 70 cm și cu tulpina puțin păroasă. Are două feluri de tulpini aeriene, unele mai groase florifere, foliate, ramificate la partea superioară și terminîndu-se cu capitule formate din flori mici și altele sterile, purtînd numai frunze.

Frunzele sînt alterne, sesile, lanceolate, penat-sectate, mai mult sau mai puțin păroase și cu miros aromat și gust amar astringent. Florile sînt grupate în capitule ovoide reunite la rîndul lor în corimb la extremitatea tulpinii. Fiecare capitul conține 5–6 flori marginale pentamere, ligulate, tridințate, de culoare albă, uneori roză pînă la roșie și flori interioare regulate, tubuloase, cu 5 stamine. Fructul este o achenă. Înflorește în luna iunie, pînă în septembrie.

De la această plantă se recoltează florile culese la amiază — *Flores millefolii* fara peduncul, în timpul înfloririi, sau planta întreagă *Herba millefolii*, fără rădăcină.

Uscarea se face la umbră, în încăperi aerisite sau în aer liber, pe rame acoperite cu hîrtie.

Condiții de recepție: Florile nu trebuie să aibă fructificații și nici peduncule. Culoarea florilor după uscare trebuie să fie albă-gălbuie.

Principii active: Ulei volatil, cineol, borneol, pinen, limonen, cariofilen, azulen, achileină, acid achileic, acizi organici, formic, acetic, proionic, valerianic, alcool etilic, metilic.

Acțiune farmacologică:

Intern: Bronhodilatator, expectorant, antispastic bronșic, diminuează secrețiile gastrice, dezinfectant și calmant gastrointestinal, antispastic biliar, decongestiv hemoroidal, analgetic, hemostatic.

Extern: Calmant antiinflamator și dezinfectant (băi sau comprese).

Indicații terapeutice: Anorexie, enterocolite, gastrită, colici hepatice, bronșite, hipermenoree, dismenoree (reglează hemoragiile abundente și calmează durerile), hemoroizi, cistite.

Pentru viermi intestinali — infuzie din 10 g plantă la 100 ml apă. Se bea dimineața înainte de masă.

Se recomandă și în stările alergice.

Extern: În arsuri, plăgi supurate, ulcere varicoase, eczeme, sub formă de băi sau comprese, iar în abcese dentare, gargară. Pentru băi: 30–60 g plantă la 1 l apă. Se adaugă și rădăcină de tătăneasă.

Are proprietatea de a regenera țesuturile.

Pentru hemoroizi se recomandă un amestec de coada-șoricelului cu frunze de urzică, intern, 2–3 căni pe zi. Planta are o mare importanță pentru afecțiunile genitale ale femeilor, recomandîndu-se cure cu ceai de coada-șoricelului.

În cazuri de cancer uterin se beau 4 căni de ceai pe zi.

În anexite, băile de șezut cu coada-șoricelului vindecă.

Este indicat și în: enurezis leucoree (scurgeri albe), recomandîndu se 2 căni de ceai pe zi.

Pentru fibron uterin se vor face băi de șezut cu ceai de coada-șoricelului.

Fetele tinere, cărora nu le-a venit menstruația, li se recomandă o cană de ceai de coada-șoricelului, pe stomacul gol, înainte de masa de dimineață pînă la instalarea ciclului. Pentru femeile care sînt la menopauză, ceaiul este calmant.

În nevrite se fac băi de mîini și de picioare cu coada-șoricelului. Ceaiul de coada-șoricelului este indicat și în ameteli, greață, dureri oculare, lăcrimare, cefalee.

Migrena cauzată de schimbări de vreme este adesea ameliorată după o cană de ceai de coada-șoricelului, băut cald, cu înghițituri rare. Dacă ceaiul se bea regulat, migrena poate dispărea.

Acționează direct asupra măduvei osoase, stimulînd reînnoirea sîngelui. De aceea se recomandă în afecțiuni ale măduvei osoase, leucemii. Se bea ceai, se fac băi și frecții cu tinctură de coada-șoricelului.

În cancer pulmonar se recomandă ceai de coada-șoricelului, băut dimineața și seara, împreună cu rădăcini de obligeană, care se mestecă în timpul zilei.

Ceaiul este eficient în: hemoroizi care sîngerează, hematemeză, melenă, arsuri la stomac (pirozis).

Ceaiul remediază lipsa de apetit, elimină balonarea și crampele stomacale, este util în afecțiuni ale ficatului, inflamații ale tractului gastro-intestinal și reglementează scaunele.

Deoarece coada-șoricelului ajută în afecțiuni circulatorii și spasme vasculare, se recomandă în cardiopatia ischemică (angina pectorală).

Este indicat și în afecțiuni renale.

O alifie preparată din flori de coada șoricelului se utilizează pentru hemoroizi. Baile de șezut sau spălarea cu un decoct de coada-șoricelului elimină mîncărimile vaginale (prurit vulvar).

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 250 ml apă fiartă se toarnă peste o linguriță cu vîrf de plantă. Se lasă 1/2 de minut și se strecoară.

Tinctura: Florile de coadă-șoricelului, culese pe vreme însorită, se așază într-o sticlă, se toarnă peste ele vodca de 40°C, apoi se lasă acoperite la soare, timp de 14 zile, după care se strecoară.

Alifia de coada-șoricelului: 90 g unt nesărat sau untură se pun la încălzit, se adaugă 15 g flori de coada-șoricelului proaspăt culese și tăiate fin și 15 g frunze de zmeur, tăiate fin. Se amestecă pînă se topește grăsimea și se iau de pe foc. Se lasă 12 ore acoperite. În ziua următoare se reîncălzesc, se strecoară printr-o bucată de pînză și se toarnă în borcane curate, păstrîndu-se la frigider.

Baia de șezut: 100 g coada-șoricelului (planta întreagă) se lasă la macerat în apă rece, timp de 12 ore, după care se încălzește pînă la fierbere și se adaugă în apa de baie.

CREȚIȘOARA *(Alchemilla vulgaris)* Fam Rozaceae

Descriere: Planta erbacee, vivace cu tulpină rotundă, moale și ușor păroasă. Crește prin pășuni, începînd din regiunea dealurilor, pînă în zona alpină (pășuni, livezi și crînguri). În pămînt are un rizom din care iau naștere frunze bazilare, lung pețiolate, cu limbul palmat-lobat și marginea dințată, deseori dimineața avînd picături de rouă pe margine.

Frunzele sînt alterne (una deoparte a tulpinii și alta de partea cealaltă, dar mai sus), mari, alburii pe partea de dedesubt, tulpina aeriană înaltă de 10–30 cm subțire, cilindrică, cu nuanțe de albăstrui, care poartă frunze mult mai mici, reniforme palmat-lobate și se termină cu numeroase flori mici galben-verzui, așezate în mănunchiuri pe vîrful ramurilor, lipsite de corolă, cu două serii de sepale, adică un caliciu și un caliciu propriu-zis, fiecare din cîte patru piese. Androceul este format din patru stamine. Fructul este o achenă.

Se culeg părțile aeriene ale plantei în perioada înfloririi, lunile mai–septembrie, *Herba alchemillae.* Plantele recoltate se usucă la umbră și se păstrează în saci de pînză, ferite de umezeală.

Principii active: Tanin.

Condiții de recepție: Planta trebuie să aibă culoarea verde specifică și să nu aibă fragmente de rădăcină.

Acțiune farmacologică: Astringent, antidiareic, tonic și hemostatic.

Indicații terapeutice: Cercetări recente au descoperit importanța plantei în păstrarea sarcinii de către mamă.

Ajută la tulburări menstruale, leucoree (scurgeri albe), tulburări neuro-vegetative în climax, la începutul pubertății, împreună cu ceaiul de coada-șoricelului, în reglarea menstruației.

În cazurile în care, pentru fetele tinere, menstruația nu începe, în ciuda tratamentului medical, crețișoara împreună cu coada-șoricelului, amestecate în părți egale, poate remedia tulburările. Acțiunea crețișoarei este astringentă și foarte rapidă și se utilizează ca diuretic și ca remediu întăritor al inimii.

După extracţii dentare, ceaiul de creţişoară este recomandat ca unul dintre cele mai bune remedii. Se clăteşte gura de mai multe ori. Ceaiul ajută şi în cazurile de anemie. Pentru leziunile de după naştere, flascitatea musculaturii abdomenului la femeile multipare, pentru fortificarea foetusului şi a uterului, creţişoara este de mare ajutor. Femeile cu tendinţa de avort spontan beneficiază de asemenea de cura cu ceai de creţişoară. Ele trebuie să înceapă să bea acest ceai, începînd din luna a III-a de sarcină. Este un remediu al tuturor tulburărilor femeilor şi, împreună cu traista-ciobanului, ajută chiar în cazurile de cădere a uterului şi în hernii, cazuri în care se vor utiliza 4 căni de ceai de creţişoară, pregătit pe cît posibil din plante proaspăt culese şi băut în tot timpul zilei, înainte de mese, cu înghiţituri rare. Se recomandă, de asemenea pentru lăuze.

Părţile afectate se masează cu tinctură de traista-ciobanului pentru căderea uterului, masajul este în sus, din regiunea pubiană spre rebordul costal. În plus se fac băi de şezut din ceai de coada-şoricelului (100 g plantă pentru o baie), 3 băi pe săptămînă — apa de baie reincălzită poate fi utilizată de două ori (vezi capitolul băi).

Strămoşii noştri utilizau planta ca un remediu pentru răni — intern şi extern — şi pentru epilepsie. Zdrobite şi aplicate extern vindecă răni, înţepături şi tăieturi.

La altitudini de peste 1000 m creşte (*Alchemilla alpinae*) sau creţişoara-de-pădure, care creşte pe calcar, ca şi pe bazalt. Are frunze argintii pe dos. În cazuri de obezitate se vor bea două pînă la trei căni pe zi. Este indicată şi în insomnii şi diabet.

Copiii slabi se fortifică dacă în apa lor de baie se adaugă creţişoara, mai ales varietatea de munte. Pentru o baie se utilizează aproximatic 200 g plantă.

Creţişoara împreună cu traista-ciobanului se utilizează pentru atrofia musculară, miastenie, scleroza multiplă, miocardite (se bea ceaiul, iar extern se utilizează cataplasma).

Mod de întrebuinţare:

Infuzie: 1/4 litru apă fiartă se toarnă peste o linguriţă cu vîrf de plantă, se lasă să infuzeze scurt timp (1/2 min — 2 min).

Aplicaţie cu plantă: O cantitate corespunzătoare de plantă proaspătă se spală şi se zdrobeşte şi se aplică pe partea afectată.

Baie: Pentru o baie completă, 200 g plantă uscată sau cîţiva pumni cu vîrf de plantă proaspătă se lasă să stea într-o găleată cu apă rece, timp de 12 ore, după care se încălzeşte şi lichidul se adaugă în apa de baie (vezi capitolul Apa în profilaxia şi terapia bolilor).

CUSCRIŞOR (*Pulmonaria officinalis*) Fam Boraginaceae

Denumiriea populară: Plămînărică, Mierea ursului

Descriere: Plantă ierboasă, perenă. Frunzele sînt eliptice sau ovale, uneori cu pete albe. Florile sînt la început roşii, apoi liliachii, iar la sfîrşitul înfloririi albastre. Înfloreşte în martie – aprilie. Este o plantă meliferă.

Răspîndire: Creşte prin păduri, locuri umbroase şi umede.

Produsul vegetal folosit: planta întreagă, fără rădăcini — *Herba pulmonariae*.

Principii active: săruri de potasiu, acid salicilic, tanin, mucilagii, saponine, alantoină.

Recoltare: Se adună în timpul înfloririi. Frunzele se pot recolta şi după înflorire. Uscarea este bine să se facă cît mai repede, la soare sau aer cald.

Acţiune farmacologică: Emolient, expectorant, diuretic, astringent, hemostatic, sudorific, vulnerar.

Indicaţii terapeutice: Gripă, faringită, bronşită acută şi cronică, T.B.C. pulmonar, hemoragii, stări febrile, diaree, afecţiuni ale aparatului urinar, plăgi.

Mod de utilizare: 1 linguriţă cu vîrf se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi.

FENICULUL (*Foeniculum vulgare*) Fam Umbelliferae

Denumiri populare: Moluză, Anason-mare, Chimen-dulce, Anason-dulce, Secărea-de-grădină

Descriere: Plantă erbacee, bianuală sau perenă. Are tulpină dreaptă, înaltă pînă la 2 m, cilindrică, fin striată longitudinal, fistuloasă şi ramificată, începînd de la bază. Frunzele de la bază au peţiol lung. Sînt întregi, rotunde, în formă de rinichi şi creste. Frunzele pedunculare dinspre vîrf sînt trifoliate. Florile, galben-auriu sînt mici, regulate, pentamere şi dispuse în umbele mari terminale. Fructele sînt ovoidale, puţin turtite lateral. La maturitate au culoare cenuşie sau brun-verzuie, cu miros plăcut, caracteristic, aromat şi gust dulceag, uşor arzător.

Răspîndire: Este o plantă de cultură.

Produsul vegetal folosit: Fructele — *Fructus foeniculi* recoltate la completa lor maturitate.

Principii active: Ulei volatil — anetol, estrogal, fencone, lipide, aleuronă, zaharuri, mucilagii, substanţe amare.

Acţiune farmacologică: Antiinflamator, antiseptic, carminativ, sedativ, diuretic, galactogog, expectorant, sudorific, antispastic.

Atenţie! În cantitate mare, la femei, produce hemoragie uterină.

Indicaţii terapeutice:

Intern: Astm bronşic, bronşite, tuse convulsivă, balonări abdominale, anorexie, colici abdominale, dispepsie, enterocolită, insuficienţă pancreatică, hipogalacţie.

Extern: Laringite, faringite, amigdalite, infecţii oculare, hematom.

Mod de utilizare: Pentru copii — 5–6 fructe zdrobite — iar la adulţi 1/2 linguriţă de fructe — la 200 ml apă clocotită. Se infuzează 1/2 minut şi se strecoară.

În stări anexioase se administrează următorul Rp: fenicul 2 g, măgheran 2 g, mentă 2 g.

Se infuzează 3 minute în 1 l apă clocotită. Apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

Extern: Infuzia obţinută din 2 linguriţe seminţe, infuzată 2 minute în 250 ml apă clocotită, se utilizează sub formă de gargarisme, în faringite, amigdalită, sau sub formă de aplicaţii locale (cataplasme), facilitînd cicatrizarea plăgilor.

FRASINUL (*Fraxinus excelsior*) Fam. Cleaceae

Descriere: Arbore înalt de 10–30 m, cu frunze imparipenate, compuse din 7–13 foliole sesile. Înfloreşte înainte de a se dezvolta frunzele în aprilie – mai. Florile sînt lipsite de înveliş floral. Fructul este o samară.

Răspîndirea: Creşte spontan, prin păduri, lungi, etc., locuri umede.

Produsul vegetal folosit: Coaja şi frunzele (*Cortex et Folia Fraxini excelsioris*).

Principii active: Manitol, inozitol, cvercetol, acid malic, gume, ulei volatil.

Recoltare: Coaja se recoltează în aprilie – mai, de pe crengile şi rădăcinile tinere (de cel mult 4 ani). Frunzele se adună în mai – iunie. Dacă se folosesc imediat, proaspete, se pot recolta în orice timp al anului. Uscarea se face la umbră.

Mod de acţiune: Sudorific, colagog, coleretic, cicatrizant, laxativ, antiinflamator intestinal, antigutos, antireumatismal, diuretic, astringent.

Indicaţii terapeutice: În colecistite, angiocolite, ulcer, afecţiuni intestinale, diaree, afecţiuni renale, gută, reumatism, boli de piele.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriţă frunze, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se beau 2–3 căni pe zi.

Decoct: 50 g scoarță la 1 l apă, se fierbe 4 minute și se infuzează 10 minute. Se beau 3 căni pe zi. Decoctul este foarte eficient în gută, reumatism, diaree.

FUMARIȚA *(Fumaria officinalis)* Fam. Fumariaceae

Denumirea populară: Fumul-pămîntului, Iarbă-de-curcă, Saftărea

Descriere: Plantă anuală, pitică, ierboasă, înaltă de 20 – 70 cm, glabră, cenușie. Frunzele sînt imparipenate, cu segmente lanceolate, verde pal. Florile sînt rozacee, viorii, purpurii, violete, albe spre bază și roșii la vîrf, dispuse în raceme terminale. Înflorește în mai – septembrie. Fructele sînt silicule mici, globuloase.

Răspîndire: Crește prin locuri ruderale sau cultivate.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă fără rădăcină — *Herba fumariae*, recoltată în timpul înfloririi.

Principii active: Acid fumaric, fumarină, alcaloizi, K, tanin.

Acțiune farmacologică: Sedativ, depurativ, tonic, colagog și coleretic, laxativ, febrifug, aperitiv, calmant, hipnotic.

Indicații terapeutice: Astenie, dischinezii biliare, colici biliare, cefalee, acțiuni hepatice, constipație, obezitate, amenoree, ateroscleroză, febră, hipotensiune arterială, afecțiuni renale, oligurie, eczemă, acnee, artrită.

Mod de utilizare:

Infuzie: Se prepară o infuzie slabă din 3 grame plantă la 1 cană apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Ceaiul mai concentrat și folosit în cură prelungită are efect hipotonizant și de pierdere ponderală. Trebuie administrat cu prudență, deoarece în cure prelungite poate avea efect hemolizant.

M. Mulot menționează că modul de acțiune al plantei diferă în raport cu timpul de administrare.

Administrat zilnic, în primele 8 zile are efect tonic, aperitiv și depurativ. Se fac 2 – 3 cure de 8 zile cu pauză între cure de 10 zile. Continuînd cura, peste 8 zile, pînă la 20 de zile, acționează ca și calmant și hipnotic, determinînd somnolență și o încetinire a circulației sanguine.

Decoct: Se prepară din 60 g plantă care se fierbe 4 minute, în 1/2 l apă, apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se badijonează regiunea cu eczemă sau acnee de 2 ori pe zi.

GĂLBENELE *(Calendula officinalis)* Fam Compositae

Denumirea populară: Călinică, Filimică, Filimină, Gălbenele, Hilimică, Roșioară, Rujuliță, Rusnică

Descriere: Plantă erbacee, anuală, cu tulpina ramificată, tufoasă, înaltă de 20 – 70 cm. Frunzele inferioare aproape spatulate, cele superioare oblongi, lanceolate, atenuate în pețiol, lungi de 5 – 12 cm, mai mult sau mai puțin păroase, pe ambele fețe, pe margini ușor dințate sau aproape întregi. Flori galben-portocalii sau galben-roșietice sînt dispuse în capitule terminale mari, alcătuite din flori lingulate tridințate, pe margini de culoare galben-portocalie și flori centrale tubuloase. Înflorește din mai pînă în septembrie. Rădăcina este pivotantă. Planta se întîlnește în grădini părăsite sau cultivate.

Produsul vegetal folosit: Se utilizează fie numai florile marginale (Flores Calendulae sine receptaculis), fie întregul capitul (Flores Calendulae cum receptaculis). Ambele produse au miros slab aromat, gust amărui-sărat. Se culeg și tulpinile și frunzele. Recoltarea trebuie să se facă pe vreme însorită, cînd puterile curative sînt potențate la maximum.

Există mai multe varietăți cu capitulele complet acoperite cu petale, cu stamine de culoare închisă sau deschisă. Valoarea medicinală este aceeași. Pot fi culese proaspete din grădină și utilizate. Se culeg din luna iunie pînă toamna tîrziu.

Principii active: Saponozide, caroten, calendulină, flavonoide, principii amare, mucilagii, gume, rezine, ulei volatil.

Acțiune farmacologică: Sudorific (crește secreția sudorală), colagog, coleretic, cicatrizant, sedativ, antiinflamator, gastrointestinal, emolient, bactericid și antitrichomoniazic.

Indicații terapeutice: Dischinezii biliare, ulcer gastric și duodenal, dismenoree, enterocolite.

Ceaiul, ca depurativ al sîngelui este de mare ajutor în hepatita acută (virotică), băut în cantități de 2 – 3 căni pe zi.

Ulcerații canceroase, tumorile canceroase, rănile supurînde care nu se vindecă, se spală cu o infuzie din părți egale de gălbenele și coada-calului.

Se va utiliza o lingură cu vîrf din acest amestec la 1/2 litru apă.

Ceaiul este de asemenea un bun remediu pentru infecții urinare.

În inflamația tractului gastro-intestinal (gastroduodenite, colite, ulcere), ceaiul se bea cîte 3 căni pe zi.

Ceaiul făcut din flori proaspete de gălbenele este adjuvant în tratamentul febrei para-tifoide și P.E.S.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă. Se beau 4 căni pe zi.

Extern: Baia de șezut: 2 pumni plini cu plantă proaspătă sau 100 g plantă uscată, pentru baia de șezut (vezi noțiuni generale).

Spălare: Spălături vaginale în infecții cu Trichomonas vaginalis, și ca cicatrizant și antiinflamator în tratamentul plăgilor, arsurilor, degerăturilor și al ulcerațiilor.

Se pune 1 lingură cu vîrf de plantă la jumătate litru apă fiartă, se infuzează 2 minute (acoperit): se folosește ușor călduț (38°C).

Alifia: 500 g margarină, untură sau altă grăsime. Se pun 2 pumni plini cu vîrf de plantă tăiată mărunt cu cuțitul (floare, tulpină, frunze). Planta se recoltează cu tulpină și flori, se spală, se scurge de apă și se pune în grăsimea topită (să fie călduță, nu fierbinte). Se amestecă cu o lingură de lemn și se lasă acoperită 12 ore (cu focul stins). A doua zi se reîncălzește și se strecoară prin pînză sau tifon. Scursura se pune în borcan, la frigider. Aceasta este alifia. Resturile de plantă se pun în alt borcan, la frigider și se folosesc sub formă de cataplasme, de 3 – 4 ori.

Alifia se întrebuințează în: contuzii, entorse, varice, flebite, ulcere varicoase, hemoroizi, plăgi zdrobite, cicatrice post-operatorii, tumori, adenopatii, fistule, degerături, arsuri, ganglioni măriți, ulcerații la sîn, chiar dacă acestea sînt maligne.

Sucul proaspăt: Frunzele, tulpinile, florile se spală și, ude, se pun în centrifuga de sucuri. Sucul obținut se pune într-o sticluță la frigider și se folosește pentru badijonaj în caz de prurit intens, în scabie (rîie).

Se utilizează cu succes în cancerul pielii.

Cu ajutorul alifiei pot fi eliminate cu ușurință și crustele din nas.

Oriunde se aplică compresa cu aperitiv suedez, se dă în prealabil cu alifia de gălbenele. În cazul tumorilor, se poate aplica alifie în strat gros. Infecțiile fungice în zona genitală, cu prurit intens (mîncărime), se tratează cu baia cu decoct din plantă proaspătă: 5 linguri plantă uscată sau 2 pumni plini cu plantă proaspătă pentru baie, cu durata de 10 minute. Plantele se pot folosi de 3 – 4 ori.

GHINȚURA *(Gentiana lutea)* Fam Gentianaceae

Denumiri populare: Dințura, Entura, Ințura, Ochincea

Descriere: Plantă ierboasă, perenă, înaltă de 40 – 140 cm, cu frunzele opuse, întregi, eliptice, late. Florile galbene sînt dispuse cu vîrful tulpinii la subțioara frunzelor. Fructul este o capsulă. Planta se dezvoltă încet, începînd să înflorească numai din anul al treilea, sau uneori chiar numai din anul al zecelea. O parte din tulpină se dezvoltă în pămînt, dînd naștere unui rizom gros și lung pînă la 1 m. Rizomul, la suprafață, este încrețit și de culoare roșie brunie, iar la interior, galben-roșietic, chiar portocaliu.

Răspîndirea: Crește prin fînețele și pășunile din regiunea montană și subalpină. Fiind o plantă rară, este declarată monument al naturii.

Produsul vegetal folosit: Rizomul și rădăcina – *Rhizoma et radix gentianae.*

Principii active: Heterozide amare, gentiopicrina, amarogentina, tanin, holozide, gentianina, substanțe colorante – gentisima.

Recoltarea: Se adună în martie – aprilie sau septembrie – octombrie. După ce se îndepărtează radicelele subțiri și se curăță bine de pămînt, materialul recoltat se usucă întreg sau tăiat în bucăți lungi de 2 – 3 cm.

Nu se spală, căci spălarea îngreunează uscarea, care trebuie să se facă numai la umbră, altfel se deteriorează valoarea drogului.

Acțiune farmacologică: Stomahic, tonic amar, colagog, antihelmintic, febrifug.

Indicații terapeutice: Dischinezii biliare, parazitoze intestinale, anorezie, covalescență, astenie, febră.

Mod de utilizare: Ca decoct, se fierbe o linguriță de pulbere din rădăcină, la 1/2 l apă, 15 – 20 minute. Se strecoară și se bea în trei reprize pe zi, înainte de a mînca.

Sub formă de pulbere, se ia cîte un vîrf de cuțit de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Tinctura se prepară macerînd 2 linguri de pulbere de rădăcină intr-o sticlă (de culoare închisă) de alcool 40 – 70°C. Se lasă 10 – 14 zile, agitîndu-se bine sticla. Se beau 10 – 15 picături pe zi.

Este eficientă în vărsături, rău de mișcare, oboseală, depresie, stări conflictuale. La persoanele care suferă de rău de mișcare se administrează 5 – 10 picături, înainte de călătorie.

Vinul tonic se prepară amestecînd 3 linguri de pulbere de rădăcină, cu 60 ml alcool 40 – 70°. Se lasă o zi după care se adaugă 1 l vin. Se agită zilnic de 3 – 6 ori, timp de 10 – 14 zile. Se ia cîte o lingură înainte de masă, ca aperitiv. Aceeași acțiune farmacologică o au și speciile: Gentiana pannonica, cu flori purpurii închise, Gentiana punctata, cu flori galbene, deschise și purpuriu-punctate. Gentiana asclepiadea, care crește prin păduri și Gentiana cruciata, răspîndită în toată țara noastră, în regiunile de șes.

Sub diferitele forme de utilizare nu se administrează cure prelungite, deoarece dă tulburări digestive, vărsături, amețeli, convulsii, obnubilare.

HAMEIUL *(Humulus lupulus)* Fam. Cannabaceae

Descriere: Este o plantă vivace, cățărătoare pe arbori. Crește prin lunci, crînguri, păduri, zăvoaie, pe lîngă ziduri, garduri etc. Tulpina lui este aspră, urcătoare și agățătoare, iar frunzele sînt pețiolate, cîte două la nod (opuse) și cu 3 – 5 lobi, ca și frunzele viței-de-vie, crestate și cordate la bază. Are două feluri de flori (mascule și femele). Florile femele sînt formate din numeroase frunzulițe galbene-verzui, așezate în jurul axei. Ele sînt grupate în inflorescențe de formă ovală (conuri sau strobuli) și au o lungime de 2 – 3 cm. Florile mascule sînt verzi, dioice, dispuse în ciorchine pe plantă. Fructele sînt globuloase, puțin turtite, de culoare brun-deschis și cu o grosime de cca 2 mm. La baza bracteelor (frunzulițelor) și pe suprafața frunzelor, se găsesc numeroase glande de culoare galben-portocalie, care conțin un ulei rășinos, cu miros caracteristic. De la Hamei se recoltează vîrfurile vegetative și conurile femele – *Summitates et strobuli lupuli.*

Recoltare: Se face în timpul înfloririi, iunie – august. Se culeg în coșuri sau săculețe, ca să nu se preseze și să nu se încălzească. Imediat după recoltare, ele trebuie scoase din coșuri sau saci și ținute la umbră într-o încăpere curată, pentru a se răcori. După ce se răcoresc, conurile se întind în straturi foarte subțiri, pentru a se usca perfect. În nici un caz conurile nu se pun la uscat fără să fi fost în prealabil răcorite (vînturate ușor cu mîna). În caz contrar, după uscare, ele capătă o culoare brună, drogul pierzînd din valoare. Astfel uscat, drogul se păstrează în lăzi căptușite cu hîrtie, bine presat, puse în încăperi uscate și întunecoase.

Condiții de recepție: Se admit numai conurile, care după uscare au culoarea galben-verzuie. Conurile trebuie să fie întregi, iar bracteele să nu fie desfăcute de pe conuri, căci în acest caz se pierde o parte din principiul activ – Lupulina. Penduncului să nu fie mai lung de 1 cm.

Principii active: Conurile conțin ulei volatil, sescviterpene, ester valerianic, rezine, lupulina, humulona, substanțe minerale, tanin, derivați flavonici, substanțe estrogene.

Acțiune farmacologică: Antispastic, stimulează secreția gastrică, diuretic, antituberculos, bacteriostatic, acțiune moderată asupra funcțiilor genitale: se utilizează în combaterea blenoragiei, onanismului, spermatoreei (prin acțiunea lupulinei).

Extern: Antiseptic.

Indicații terapeutice: Insomnie, tuberculoză, anorezie, nevroze cu anxietate, trichomanas vaginalis, acnee, seboree.

Mod de întrebuințare:

Intern. Infuzie: *sedativ* – o lingură și jumătate de conuri la 200 ml apă clocotită. se bea fracționat în 3 reprize în decursul unei zile. Infuzarea este de 2 minute; *somnifer* – o lingură de conuri la 200 ml apă clocotită. Infuzare 2 minute. Se bea seara la culcare.

Tinctură: 10 g conuri se macerează în 90 ml alcool de 90°. Se administrează 2 – 4 g pe zi.

Extern: *Infuzie:* Acnee, seboree, 4 g% sub formă de comprese, spălături vaginale, 8 g%.

Lăstarii tineri sau vîrfurile vegetative constituie un medicament antiscorbutic și diuretic, în alimentație se utilizează drept legumă, ca și sparanghelul.

Pe inflorescențele femele – Strobul Lupului (conuri de hamei) – se află niște glande, care se desprind ușor de plantă, dînd o pulbere fină galbenă: lupulina, care se utilizează ca medicament. Are proprietăți tonice, stomahice și diuretice.

HREANUL *(Cochlearia armoracia)* Fam. Crucifere

Denumirea populară: Chrean, Hirean, Irean, Rădăcină sălbatică

Descriere: Planta ierboasă, perenă, cu rizom gros, cărnos și frunze inegal sectat-penate. Florile sînt mici, albe, dispuse în recem paniculat. Fructele sînt silicule globuloase sau ovale.

Răspîndire: Cultivată sau sălbatică prin locurile de cultură.

Produsul vegetal folosit: Rădăcina – *Radis cochleariae armoraciae.*

Recoltare. Se adună în octombrie – noiembrie.

Mod de utilizare: Se utilizează ca atare, fiind un bun condiment.

Sub formă de oțet de hrean, se utilizează în tratarea anceei (vezi Acneea).

IENUPĂRUL *(Juniperus communis)* Fam. Abietaceae

Denumirea populară: Ialovăţ, Cetină, Jenibahar

Descriere: Arbust de 1 – 2 m înălţime, cu frunze triplu verticilate, aciculare, ţepoase, întotdeauna verzi, aşezate aproape perpendicular pe ramuri. Florile de sex diferit se deschid în aprilie – mai. Fructul este o bacă (bacă falsă) neagră, de mărimea unui bob de mazăre, prezentînd deasupra o crestătură în trei muchii: se coace numai în al doilea an.

Răspîndire: Prin păşuni, locuri stîncoase, zăvoaie, păduri, mai mult în etajul montan.

Produsul vegetal folosit: Fructele – *Baccae juniperi.*

Timpul recoltării: Se recoltează cînd sînt coapte, în lunile septembrie – decembrie; culoarea boabelor trebuie să fie neagră.

Recoltarea şi uscarea: Pe cît posibil se aleg fructele normal dezvoltate şi coapte, cernîndu-le prin site. Uscarea se face la soare sau în camere încălzite.

Acţiune farmacologică: Aperitiv, antialgic, diuretic, antigutos, antiseptic, emenogog.

Indicaţii terapeutice: Anorexie, artrită, reumatism, gută, infecţii ale tractului biliar, prostatită, bronşită cronică, litiază renală, tulburări ale ciclului menstrual, leucoree.

Mod de utilizare:

Infuzie: 5 g boabe măcinate se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi.

Tinctură: 100 g boabe măcinate se macerează în 1/2 l alcool 45 – 50°, timp de 4 – 5 zile. Apoi se strecoară.

Se administrează 15 picături pe zi, în ceai sau supă.

Extern, se utilizează în reumatism, sub formă de frecţii ale zonelor dureroase.

Cura lui Kneipp (vezi Noţiuni practice).

Esenţa de ienupăr are efect stupefiant şi soporific.

ISOPUL *(Hysopus officinalis)* Fam. Labiatae

Descriere: Arbust mic cu tulpina lemnoasă, la bază înalt de 30 – 80 cm. Frunzele sînt întregi, îngust lanceolate. Florile sînt albastre, rar albe, dispuse în verticile, formînd spice unilaterale. Înfloreşte în iulie, august.

Răspîndire: Plantă ornamentală creşte şi în apropierea terenurilor cultivate.

Principii active: Ulei volatil, heterozide, gume, substanţe amare, compuşi sterolici, compuşi triterpenici, hisopină, saponine, colină, tanin, săruri minerale.

Recoltare: Se face culegînd plantele înainte sau în timpul înfloririi. Uscarea se face la umbră.

Acţiune farmacologică: Behic, expectorant, diuretic, colagog, digestiv, vulnerar, revulsiv, tonic.

Indicaţii terapeutice: Bronşite, astm, dispnee, afecţiuni renale, dischinezie biliară, dispepsie, aerofagie, meteorism abdominal, entorse, plăgi.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

La persoanele cu excitabilitate nervoasă crescută şi la copii se administrează doze mai mici.

Sub formă de comprese, se utilizează în entorse. De asemenea infuzia se utilizează sub formă de gargarisme, în angină.

Sirop de isop: Peste 100 g isop se adaugă 1 l apă clocotită. Se lasă să infuzeze pînă la răcire. Apoi se strecoară şi se adaugă 1600 g miere. Se pune la foc să se încălzească şi înainte de a da în clocot se ia de pe foc. Se lasă să se răcească. Se administrează 4 – 6 linguri pe zi în afecţiuni respiratorii.

LEVÂNŢICA *(Lavandula angustifolia)* Fam. Labiatae

Denumirea populară: Aspic, Levand, Livant

Descriere: Subarbust înalt de 30 – 100 cm, cu ramificaţii bogate. Tulpina lemnoasă, patrunghiulară, dă naştere la ramuri ierboase, anuale. Frunzele oblonglanceolate sau îngust-lanceolate, sesile, la început sînt de culoare aurie, mai tîrziu devenind verzi. Înfloreşte în iunie – august. Florile de culoare albastră-violacee sînt dispuse într-un spic lung, subţire şi întrerupt.

Răspîndire: La noi se află numai cultivată.

Produsul vegetal folosit: vîrfurile plantei şi florile – *Summitates et flores lavandulae.*

Recoltare: Vîrfurile florale se culeg în iunie – august, în momentul înfloririi, începînd cu anul al doilea. Tot în acest timp se culeg şi florile separat, cu vîrfuri şi ramuri.

Principii active: Alcooli, linalol, borneol, geraniol, cineol, derivaţi cumarinici.

Acţiune farmacologică: Diuretic, antispasmodic, sudorific, tonic, dezinfectant, febrifug, uşor hipnotic.

Indicaţii terapeutice: Oligurie, uremie, astenie, anexietate, hiperexcitabilitate nervoasă, guturai, laringită, bronşită, tuse convulsivă, astm, gripă, stări febrile, astenie, insomnie, migrenă, leucoree, prurit tegumentar, plăgi.

Mod de utilizare:

Infuzie: 5 g plantă se infuzează 3 minute în 1 l apă clocotită. Se beau 2 – 3 căni pe zi cu efect calmant. Infuzia mai concentrată, din 20 – 30 g la 1 l apă clocotită, infuzată 3 minute, are efect excitant, sudorific, diuretic, tonic, dezinfectant.

Tinctură: 100 g flori se macerează în 1/2 l alcool, timp de 15 zile. Apoi se strecoară şi se păstrează în sticle bine închise.

Se utilizează sub formă de frecţii ale capului, întărind firul de păr. Sub formă de comprese, aplicate 10 minute pe regiunea dureroasă, ameliorează durerile în reumatism şi contuzii.

Sub formă de gargarisme, cîteva picături la 1 pahar cu apă călduţă, se recomandă în ulceraţii ale mucoasei bucale şi ale limbii.

A nu se administra în doze mari, provocînd o stare de excitabilitate crescută, urmată de deprimare nervoasă şi cardiacă, somnolenţă, hipotermie.

LUMÎNĂRICA *(Verbascum phlomoides)* Fam Scrophulariaceae

Denumirea populară: Coada-vacii, Corovaiţă, Coada-boului, Coada-lupului, Luminare, Lipan

Descriere: Plantă bienală, cu tulpina erbacee-lemnoasă, înaltă de 60 – 150 cm, simplă sau ramificată, cenuşie. Frunzele sînt mari, eliptice sau oblongi, crenate, catifelat-păroase pe ambele feţe fiind acoperite cu peri gălbui şi deşi. Florile sînt mari, galbene, dispuse într-un spic lung şi dens. Înfloreşte în iunie – octombrie.

Răspîndire: Creşte pe colinele şi şesurile aride, pe cîmpii nisipoase, necultivate, pietrişuri, la marginea pădurilor şi prin văile rîurilor.

Produsul vegetal folosit: Florile – *Flores verbasci* şi mai rar frunzele *Folia verbasci.*

Principii active: Mucilagii, zaharuri, tanin, rezine, ulei volatil, saponine, carotenoizi, aucubozidă.

Recoltare: Nu toate florile de la o plantă se deschid o dată, ci succesiv, începînd de la baza inflorescenţei spre vîrf. Adunarea lor se face în aceeaşi ordine, treptat numai în timpul înfloritului, în iunie – octombrie. Se culeg pe timp frumos, numai petale galben-aurii şi se usucă la umbră în încăperi foarte bine aerisite sau în aer încălzit la temperatură de 35 – 40°C. Frunzele se adună în mai – august şi se usucă la fel ca şi florile.

Acţiune farmacologică: Expectorant, antiinflamator, sudorific, antiasmatic, antihemoroidal.

Indicaţii terapeutice: Bronşită, guturai, astm, răguşeală, tuberculoză, gastroenterită, panariţiu, abces, furuncule, ulcer aton, hemoroizi, degerături.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriţă flori la 250 ml apă clocotită se infuzează 3 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Decoct: 30 g flori şi frunze se fierb 3 minute, după care se strecoară. Se utilizează sub formă de gargarisme, o dată la 1/2 oră, în răguşeală.

Frunzele, fierte 5 minute în lapte, se aplică sub formă de cataplasme în panariţiu, furuncul, ulcer aton, hemoroizi, degerături.

Se prepară un decoct din 60 g frunze şi 1 l apă. Se fierbe 5 minute. Se aplică sub formă de comprese în impetigo, arsuri, ulcer aton dureros.

MĂCRIŞ-DE-PĂDURE *(Oxalis acetosella)* Fam Oscalidaceae

Denumirea populară: Clopoţei-fermecaţi, Trifoi-acru

Descriere: Măcrişul de pădure creşte din abundenţă în păduri, unde, cu frunzele sale de culoare verde deschis şi frumoasele flori albe, acoperă solul. Este o plantă mică, avînd tulpina tîrîtoare. Frunzele sînt trifoliate. Florile au culoare albă, sînt scurt pedunculate şi dispuse în capitule aproape globuloase. Capitulele sînt prinse cîte unul în vîrful pedunculelor axilare.

Indicaţii terapeutice: Boala Parkinson. Se bea suc, 2 – 3 picături, în ceai de coada-şoricelului, cu înghiţituri rare. Extern, se fricţionează coloana vertebrală.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriţă de frunze proaspăt culese la 1/2 litru apă fiartă. Se lasă să infuzeze 1/2 minut. Apoi se strecoară.

Suc proaspăt: Frunzele se spală şi se pun în extractorul de sucuri.

MESTEACĂNUL ALB *(Betula pubescens)* Fam. Betulaceae

Descriere: Arbore înalt, cu scoarţa albicioasă. Ramurile tinere şi frunzele, pe dos, sînt catifelat păroase.

Răspîndire: Creşte spontan prin păduri, locuri umede, în zone deluroase şi muntoase.

Produsul vegetal folosit: Mugurii, frunzele, scoarţa şi seva – *Gemmae folia et cortex betulae.*

Principii active: Flavonozide, ulei volatil, derivaţi triterpenici.

Recoltare: Frunzele se adună în mai – iunie, mugurii în martie, scoarţa în martie – aprilie şi numai de pe ramurile tinere.

Acţiune farmacologică: Diuretic, antigutos, antireumatismal, hipotensor, antiulceros, antiinflamator.

Indicaţii terapeutice: Oligurie, edem cardio-renal, litiază renală, colică nefretică, reumatism, gută, hipertensiune arterială, cistită cronică, celulită.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriţă cu vîrf frunze la 250 ml apă clocotită se infuzează 3 minute. Se beau 3 – 4 căni pe zi.

Decoct: 1 linguriţă cu vîrf scoarţă, făcută pulbere, se fierbe în apă 4 minute, apoi se infuzează 10 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi. *Seva de mesteacăn* (vezi cap. III).

MURUL *(Rubus fructicosus)* Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Rug-de-mure, Amură

Descriere: Este un arbust prevăzut cu spini drepţi sau recurbaţi. Tulpina este unghiuloasă, dreaptă sau curbată, cu frunze palmat-compuse, păroase pe faţa interioară. Florile albe sau roze, dispuse corimbifer, se deschid în iunie – iulie. Fructele cărnoase, compuse, negre, sînt plăcute la gust, dulci, acrişoare.

Răspîndire: Planta este comună prin păduri, tufişuri, locuri, necultivate etc.

Produsul vegetal folosit: Frunzele şi fructele – *Folia et fructus rubi fruticosi.*

Recoltare: Frunzele se adună în mai – iunie şi se usucă la umbră. Fructele se culeg coapte.

Principii active: Vitamina C, tanin, flavone, acizi organici.

Acţiune farmacologică: Astringent, antiseptic, antidiareic, hemostatic, diuretic, vulnerar, antiinflamator.

Indicaţii terapeutice: Diaree, colite, gingivite, gastroenterite, fistule anale, leucoree, afecţiuni renale şi ale vezicii urinare.

Mod de utilizare:

Intern: Infuzie, 1 linguriţă la 250 ml apă.

Extern: Gargarisme – se face gargară cu o infuzie mai concentrată (2 linguriţe la 1 cană apă), de 2 – 3 ori pe zi.

Sub formă de cataplasme se utilizează în hemoroizi sau fistule anale.

În leucoree, se recomandă irigaţii vaginale cu o infuzie concentrată de frunze de mur.

Fructele sînt consumate ca atare, fiind bogate în zaharuri naturale şi vitamina C.

MUŞCHI-DE-PIATRĂ *(Cetraria islandica)* Fam. Parmeliaceae

Denumirea populară: Muşchi-creţ, Jebghiu-de-munte

Descriere: Lichen cu tal frumos, erect, înalt de 10 cm, divizat în lobi inegali, ondulaţi cu marginea ciliată. Cînd este umed, talul are culoarea brun-măslinie, cu pete albe. În stare uscată, talul este cartilaginos.

Răspîndire: În zona muntoasă, la altitudini mari, cu sol stîncos.

Produsul vegetal folosit: Lichenul întreg – *Lichen islandicus.*

Principii active: Zaharuri (lichenina, izolichenina), principiu amar (acid cetraric), mucilagii, acid ursinic, esteri (depiside şi depsidone), lactone, substanţe triterpenice.

Acţiune farmacologică: Tonic, stomahic, febrifug, antivomitiv, expectorant.

Indicaţii terapeutice: Bronşită, vomă (rău de aer, de mare), stări febrile.

Mod de utilizare:

Decoct: 1 linguriţă de plantă se macerează cîteva ore în apă rece. Apoi se aruncă apa şi se fierbe 5 minute în altă apă, pentru a îndepărta principiul amar (cetrarina).

În afecţiuni respiratorii se administrează 2 – 3 căni de ceai pe zi, căldut, îndulcit cu miere. Ca antivomitiv, se administrează rece.

De asemenea se poate administra cu bune rezultate în bronşită şi tuse convulsivă, un decoct obţinut prin fierberea unei linguriţe cu plantă în 250 ml lapte, timp de 10 minute.

În timpul curei nu se asociază în tratament alte plante ce conţin tanin,.

Nu se folosesc preparate concentrate, deoarece pot determina abolirea sensibilităţii şi motilităţii, prin paralizie centrală.

Nu se administrează niciodată în ulcer gastro-duodenal.

Tinctura: 20 g muşchi se macerează 10 zile în 100 ml alcool de 70°. Se administrează 15 – 20 picături pe zi.

MUŞEŢELUL *(Matricaria chamomilla)* Fam. Compositae

Denumirea populară: Romaniţa, Mătricea, Morună, Romaniţă brună

Descriere: Plantă ierboasă, anuală, spontană, cu tulpina ramificată spre vîrf şi înaltă de 20 – 30 cm. Frunzele nepăroase (glabre) de două ori penat-compuse (bipenat-partite), foliolele (segmentele) lineare. Florile mici, grupate în capitule mici de 1,5 – 2 cm la vîrful ramurilor. Florile de pe margini (radiale) sînt albe şi lingulate (petalele sînt unite în forma unei limbi sau lingule), iar cele din mijloc sînt galbene şi tubulare (petalele sînt reunite într-un tub cinci-dinţat la partea superioară).

Muşeţelul bun are un miros caracteristic şi penetrant, deosebindu-se de celelalte specii înrudite prin aceea că are receptaculul capitulului (extremitatea superioară a pedunculului, pe care sînt situate florile) bombat, conic, gol în interior (fistulos), iar printre flori, care se desfac uşor de pe receptacul, nu există bractee sau paiete (frunzişoare mici solzoase). Fructele sînt achene, nearipate.

Muşeţelul creşte prin locuri cultivate şi necultivate.

Înfloreşte din lunile mai pînă în septembrie.

Produsul vegetal folosit: Florile, fără peduncul – *Flores chamomillae,* recoltate în lunile mai – august.

Recoltarea se face pe timp uscat, după ce se ridică roua. Florile ofilite nu se culeg. Recoltarea se face cu piepteni speciali sau cu mîna, adunînd capitulele florale.

Florile se întind la umbră, pentru a se răcori, apoi sînt date la vînturătoare, pentru a se îndepărta corpurile străine şi praful. După aceasta, florile se dau prin ciur, pentru selecţionarea şi uniformizarea lor. Astfel, se îndepărtează florile mici şi cele care au fost recoltate cu peduncul. Operaţia de înlăturare a florilor cu peduncul se face uşor printr-o mişcare specială a ciurului de jos în sus. În felul acesta florile cu peduncul ies la suprafaţă, se adună apoi cu mîna şi se îndepărtează.

Uscarea florilor se face în uscătorii sau în poduri bine aerisite, întinse pe hîrtie în straturi foarte subţiri. Dacă se usucă în poduri, ele trebuie întoarse ca să nu se mucegăiască. Acest lucru trebuie făcut însă cu foarte multă atenţie, pentru ca florile să nu se fărîmiţeze.

Principii active: Ulei volatil, azulen, chamazulen, flavonozide, colină, matricină, epigenină, umbeliferonă, acid salicilic, rezine, fitosterine, substanţe de natură cumarinică cu acţiune spasmolitică.

Acţiune farmacologică: Anestezic, dezinfectant, antiinflamator, antiseptic, bacteriostatic, bactericid, sedativ, carminativ, antispastic, gastric şi intestinal, cicatrizant, sudorific, antidiareic.

Nu este nici o exagerare, cînd muşeţelul este numit ca „un leac pentru orice boală", în special pentru copii.

Indicaţii terapeutice: Gastrite, enterocolite, diaree, balonări, colici intestinale, dismenoree (tulburări menstruale), amenoree, insomnii, orhite, nefrite, conjunctivite, gingivite, abcese.

Băile şi spălăturile cu muşeţel sînt indicate în stare de epuizare, pentru efectul sedativ.

Muşeţelul stimulează peristaltismul intestinal, fără a provoca purgaţie şi de aceea este indicat în hemoroizi, atît intern, sub formă de ceai, cît şi extern – alifia de muşeţel.

În sinuzite se fac inhalaţii cu abur de muşeţel, iar în nevralgii, se fac frecţii cu ulei de muşeţel. Uleiul de muşeţel îndepărtează oboseala membrelor, iar florile fierte aplicate pe o vezică bolnavă, sub formă de terci, diminuează durerea.

Se poate aplica ulei cald în ureche, 2 – 3 picături, de 2 ori pe zi.

Uleiul de muşeţel este folosit de asemenea în masajul membrelor paralizate.

Mod de întrebuinţare:

Infuzie: 1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă.

Comprese: 250 ml lapte fierbinte se toarnă peste 1 lingură cu vîrf de muşeţel, se infuzează 1/2 minut pînă la 2 minute. Se strecoară şi se foloseşte călduţ – pentru dureri de ochi.

Inhalaţie: 1 litru apă fiartă se toarnă peste 4 linguri de muşeţel – aburul se inhalează sub un prosop.

Uleiul de muşeţel: Se umple o sticlă cu flori de muşeţel, fără să se îndese, flori culese pe vreme însorită. Se toarnă ulei de măsline peste ele, pînă cînd florile sînt acoperite cu 2 cm deasupra. Sticla se astupă şi se păstrează la soare 14 zile, după care se strecoară şi se pune în sticluţe bine astupate, ţinîndu-se la rece.

Alifia de muşeţel: Se prepară ca alifia de gălbenele.

Adaos pentru baie: Pentru o baie completă se utilizează 2 pumni cu vîrf. Pentru spălarea feţei şi a părului – o mînă plină cu muşeţel pus în apă fiartă.

NALBA *(Malva vulgaris)* Fam. Malvaceae

Denumiri populare: Caşul popii, Caş, Nalbă-măruntă, Nalbă-mică

Descriere: Nalba cu frunze mici – nalba mică (caşul popii) – creşte pe zidurile vechi pe lîngă drumuri, pe terenurile părăsite, pe lîngă garduri. Este o plantă anuală, cu tulpina parţial tîrîtoare. Frunzele sînt aproape rotunde, dinţate, iar florile, de culoare roz, aşezate cîte una sau mai multe la subţioara frunzelor. Fructul este o capsulă de forma unui caş. Se recoltează frunzele, florile şi tijele, din iunie pînă în septembrie. Deoarece prin uscare mucilagiul se pierde, cel mai bine este să se utilizeze nalba cît mai proaspătă. Are valoare şi planta uscată. Nalba-mare (nalba-albă), *Althae officinalis*, este o plantă ierboasă, vivace, înaltă de 80 – 150 cm, ramificată şi acoperită cu peri moi. Rădăcina este groasă, fuziformă, gălbuie la exterior şi albă în interior, cu striuri longitudinale. Frunzele sînt alterne, ovale, întregi sau lobate. Cele superioare, au trei lobi, iar cele inferioare, cinci lobi. Sînt moi, cărnoase şi lung peţiolate. Atît tulpina, cît şi frunzele sînt alb catifelate, datorită perilor fini, scurţi. La subţioara frunzelor şi la extremitatea ramurilor se găsesc florile mari, lung pedunculate, de culoare albă sau uşor roze (2,5 – 3 cm în diametru), cu petale slab ştirbite la vîrf. Caliciul dublu, cel extern cu 6 – 9 lobi. Florile sînt regulate, pentamere. Fructul – capsulă – turtit; atît frunzele cît şi rădăcina au miros slab caracteristic şi gust mucilaginos. Înfloreşte din iulie pînă în septembrie. Creşte prin locuri umede, uneori slab săruturoase, în luncile apelor, pe marginea rîurilor, mai ales în regiunea Dunării.

Recoltare: Se recoltează florile *(Flores Althaeae)* frunzele *(Folium Althaeae)*, şi rădăcinile decorticate *(Radix Althaeae)*.

Florile şi frunzele se recoltează fără codiţe, în lunile iunie – august. Se usucă la umbră în încăperi aerisite, întinse în straturi subţiri. După uscare, florile se păstrează în saci de hîrtie sau lăzi căptuşite cu hîrtie, iar frunzele în saci de pînză.

Rădăcinile se recoltează cînd ajung la 10 – 15 cm lungime, adică de la plante care au cel puţin 2 ani. Recoltarea lor se face în lunile martie – aprilie şi octombrie – noiembrie.

După recoltare, rădăcinile trebuie decorticate (curăţate de coajă pînă la stratul alb, tăiate în fragmente mici şi uscate la soare ori încăperi încălzite, la 40°C). Înainte de uscare

nu se spală. După uscare, rădăcinile se păstrează în saci de pînză sau hîrtie, în încăperi uscate.

Principii active: Rădăcina: mucilagii, acizi uronici, amidon, zaharuri, asparagină, pectine, betaină, tanin, substanţe rezinoase. Florile şi frunzele conţin: flavonoide, tanin şi mucilagii.

Condiţii de recepţie: Florile trebuie să fie de culoare alb-roz şi să aibă calciu. Frunzele trebuie să fie de culoare verde, să nu aibă peţiolul mai lung de 2 cm; nu se admit resturi de tulpină. Rădăcina trebuie să fie de culoare albă, după decorticare.

În acelaşi scop şi avînd aceleaşi principii active, se mai folosesc frunzele (Folium Malvae Glabre) şi florile (Flores Malvae Glabrae) recoltate de la Nalba de cultură.

Acţiune farmacologică: Secretolitic, emolient, expectorant, antiinflamator al aparatului respirator, renal şi gastro-intestinal.

Indicaţii terapeutice: Glosite, laringite acute, bronsite, traheite, infecţii renale, răni, ulcere, amigdalită. În caz de răni deschise, băile de nalbă împreună cu frunze proaspete de pătlagină sînt eficiente.

În cancer de laringe, chiar atunci cînd prezintă afonie (lipsa vocii), nalba este eficientă. Se face gargară cu ceai de nalbă călduţ în timpul zilei, iar resturile de la ceai, amestecate cu făină de orz, se pun ca prişniţă peste noapte în regiunea gîtului. Se vor utiliza 2 1/2 litri ca raţie zilnică. Planta se mărunţeşte, se ţine peste noapte în apă rece (1 linguriţă cu vîrf de plantă la o cană de 250 ml apă rece). Dimineaţa se strecoară şi se încălzeşte uşor pe baia de apă caldă, apoi se păstrează într-un termos. Se beau 4 căni pe zi. Cu restul ceaiului se face gargară.

Pentru senzaţia de uscăciune a cavităţii bucale, ceaiul de nalbă se utilizează frecvent sub formă de gargară.

Mod de întrebuinţare:

Infuzie, Macerat: O lingură cu vîrf de plantă la 1/4 litru apă se ţine peste noapte în apă rece şi se încălzeşte uşor dimineaţa (30–40^{0}C).

Baia de mîini şi de picioare: Un pumn cu vîrf de nalbă se lasă la înmuiat, într-o găleată cu 5 l apă rece, timp de 12 ore. În ziua următoare se încălzeşte puţin (30–40^{0}C). Baia durează 20 de minute.

Prişniţa: Reziduul de la prepararea ceaiului se încălzeşte puţin în apă, se amestecă cu făină de orz, se pune pe o bucată de pînză şi se aplică caldă.

NĂPRASNICA *(Geranium robertianum)* Fam. Geraniaceae

Denumirea populară: Priboi căpresc, Închegătoare

Descriere: Plantă erbacee, anuală, cu tulpină roşietică, păroasă, înaltă de 30–40 cm. Frunzele sînt palmat-sectate, cu 3–5 foliole peţiolate. Florile sînt roşietice, aşezate cîte două la vîrful pedunculilor. Fructul este în formă de cioc, lung de 2 cm.

Răspîndire: Creşte prin locuri umede, prin păduri, pe lîngă stînci etc.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă – *Herba geranii robertianii.*

Recoltare: Se adună în timpul înfloritului, în iunie – august.

Principii active: Un principiu amar (geranilină), ulei esenţial şi vitamina C.

Acţiune farmacologică: Hemostatic, antidiareic, antispastic, diuretic, antidiabetic, antiinflamator, vulnerar, anticanceros.

Indicaţii terapeutice: Hemoragii interne, diaree, nefrită cronică cu oligurie, litiază renală, diabet, cancer, gingivită, amigdalite, angine, afecţiuni inflamatorii oculare.

Mod de utilizare:

Infuzie: Se utilizează infuzie preparată din 1 linguriţă cu vîrf, la 250 ml apă clocotită, care se infuzează 3 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Extern: Se prepară o infuzie de 30 g plantă la 1 l de apă, care se infuzează 10 minute. Se foloseşte sub formă de băi de gură.

NUCUL *(Juglans regia)* Fam. Juglandaceae

Descriere: De la acest arbore se recoltează în scopuri medicinale frunzele – *Folia juglandis* şi cojile verzi ale fructelor – *Pericarpus nucis juglandis*.

Răspîndire: Arbore fructifer cultivat, dar creşte şi sălbatic.

Frunzele se recoltează în lunile iunie – iulie şi se usucă la umbră întinse în straturi subţiri. Frunzele trebuie ferite de lumină, deoarece se înnegresc. Cojile fructelor se recoltează cînd se bat nucile şi se usucă întinse în straturi foarte subţiri.

Condiţii de recepţie: Frunzele uscate trebuie să-şi păstreze culoarea, să nu fie înnegrite şi să nu aibă peţiol. Cojile nu trebuie să fie pătate sau înnegrite (se recoltează înainte de a deveni maronii).

Principii active: Taninuri, cantităţi mici de ulei volatil, un principiu amar, jugladina şi o oxinaftochinonă, juglona, vitamina C, caroten, tirozină, tanin, alcool galic, acod elagic, substanţe minerale.

Acţiune farmacologică: Depurativ, astringent, antileucoreic, hipoglicemiant, antieczematos, antiinflamator, antiseptic urinar.

Indicaţii terapeutice:

Intern: Enterită acută, hepatită, diabet, diaree, infecţii renale, eczeme, furunculoză, amigdalită, osteomielită, panariţiu.

În diaree: 1 linguriţă de frunze peste care se toarnă 250 g apă fiartă, se infuzează 1/2 minute şi se strecoară.

Extern: Decoct – 15 g frunze la 200 ml apă, se utilizează pentru gargară în stomatite.

Alifie pentru răni: Se macerează 15 g frunze mărunţite în 100 ml ulei de floarea soarelui, la temperatura camerei. După 7 zile, vasul în care se află acest amestec se pune pe baia de apă în fierbere şi se lasă timp de 3 ore. Se strecoară lichidul prin tifon sau pînză, i se mai adaugă 15 g ceară de albine şi se pune din nou pe baia de apă timp de 30 minute.

Se ia de pe foc şi se amestecă pînă la răcire.

Sub formă de comprese, frunzele se folosesc şi în tenuri grase.

În scabie şi mătreaţă se fac spălături cu un decoct de frunze verzi.

Ca apă de gură, se foloseşte în stomatite, gingii inflamate, infecţii ale gîtului şi laringelui.

Un decoct concentrat de frunze, adăugat la apa de baie, se utilizează pentru degerături.

În căderea părului se masează frecvent pielea capului cu decoct de frunze de nuc.

Mod de întrebuinţare:

Infuzie: 250 ml apă clocotită se toarnă peste 1 linguriţă cu vîrf de frunze fin tăiate, se infuzează 1/2 minut.

Adjuvant pentru baie: 100 g frunze pentru baie: pentru spălături, 1 linguriţă cu vîrf de frunze tăiate, la o cană de apă clocotită (vezi BAIA).

Pentru un decoct puternic, se utilizează o cantitate dublă.

Tonicul din nuci verzi: Aproximativ 20 nuci necoapte se taie în sferturi, se pun într-o sticlă cu gîtul larg, apoi se adaugă 1 l vodcă de 40^{0}, astfel încît să fie acoperite. Bine astupate, sticla se ţine la soare 2–4 săptămîni, sau la sobă. Lichidul se strecoară şi se îmbuteliază.

OBLIGEANA *(Acorus calamus)* Fam. Araceae

Denumirea populară: Calm, Speirbană, Trestie-mirositoare.

Descriere: Plantă ierboasă, înaltă de 60 – 150 cm, cu frunze întregi, liniar-lanceolate, asemănătoare cu cele de la papură. Inflorescenţa racemoasă de forma unui pinten. Rizomul noduros, cărnos, este aşezat orizontal în mîlul de la marginea apelor. Tulpina plată, înaltă pînă la 1,5 m, în patru muchii care poartă o singură frunză, lungă de 20 – 80 cm, are la jumătatea sa un mic con (Ştiulete) de culoare verzuie, pînă la galben-maroniu. Conul (spadicele) poartă numeroase flori hermafrodite, avînd perigonul format din 6 piese verzui şi androceul din 6 stamine. Fructul este o bacă roşietică. Rădăcina, de grosimea unui deget mare şi cu o lungime pînă la 1 m, are un gust înţepător, amar, cînd este proaspătă. Cînd este uscată, gustul este mai fad. Creşte pe marginea rîurilor, bălţilor, lacurilor, sau pe malul apelor lin curgătoare, din jud. Timiş, Transilvania şi nordul Moldovei.

Produsul vegetal folosit: Rizomul – *Rhizoma calami (Radix calami).*

Recoltare: Rădăcina se recoltează primăvara devreme (martie – aprilie) sau toamna tîrziu (septembrie – octombrie). Înfloreşte în lunile mai şi iunie. Se întrebuinţează rădăcina, care se recunoaşte prin cicatricele triunghiulare de la suprafaţa sa. Este de culoare brun-roşietică la exterior şi alb-roză – uneori gălbuie – la interior, cu miros plăcut aromatic şi gust amar aromatic.

Cînd se recoltează se spală cu apă rece, se curăţă de peri şi coajă, apoi se usucă. Ambalarea se face în saci de pînză.

Principii active: Ulei volatil, azaronă, aldehidă azarilică, eugenol, hidrocarburi, alcooli triterpenici principiu amar, acorina, rezină, acorelină, tanin, dextrină, colină, vitamina C, amidon.

Acţiune farmacologică: Stomahic, aromatizant, calmant, antispastic, analgetic, carminativ, sedativ, depurativ.

Indicaţii terapeutice: Anorexie, colici abdominale, nevroză, balonare, dispepsie, enterocolită, gastrită.

Sub formă de macerat apos, se întrebuinţează ca stimulent gastric şi eupeptic amar.

Rădăcinile stimulează un metabolism lent şi sînt indicate în: gastrite hipoacide, ptoze gastrice, pierderi în greutate, convalescenţă.

Întreg tractul gastro-intestinal, inclusiv glandele anexe – ficat, splină, vezica biliară, pancreas – beneficiază de tratamentul cu obligeană.

Chiar şi în cazuri de diaree şi dizenterie, 6 linguri pe zi şi 2 căni de ceai de gălbenele normalizează tranzitul intestinal.

Rădăcinile uscate, mestecate încet, îi ajută pe fumători să se lase de fumat.

În cazul cancerului intestinal şi pulmonar, la pacienţii care prezintă scădere ponderală, obligeana, în combinaţie cu ceai de coada-şoricelului, dă rezultate bune.

Pentru degerături, se fac băi calde cu obligeană.

Rădăcinile sînt lăsate să stea peste noapte în apă rece, a 2-a zi se încălzeşte pînă la fierbere, se stinge focul şi se lasă acoperit 5 minute în infuzia caldă.

Ea poate fi încălzită şi reutilizată pînă la 4 ori. Aceste băi, împreună cu băile de urzică, ajută şi acelora care au insuficienţă circulatorie periferică (mîini şi picioare reci). În aceste cazuri, baia se face cît mai caldă.

Mod de întrebuinţare: 1 linguriţă rasă de rădăcină se lasă la 250 ml apă rece, timp de 12 ore, apoi se încălzeşte puţin şi se strecoară.

Se bea 1 lingură la adult, iar la copil, 1 linguriţă înainte de masă şi 1 lingură sau, respectiv, 1 linguriţă, după masă dimineaţa, la prînz şi seara. Total, 6 linguri (linguriţe) pe zi.

Baia completă: Aproximativ 200 g rădăcină de obligeană se pun în 5 litri apă rece, peste noapte (timp de 12 ore), apoi se încălzeşte pînă la fierbere, se lasă 5 minute, cu focul stins şi se adaugă la apa de baie.

ODOLEANUL *(Valeriana officianalis)* Fam. Valerianaceae

Denumirea populară: Guşa-porumbelului, Iarba pisicilor, Odoleană.

Descriere: Plantă ierboasă, vivace, cu rizom bine dezvoltat vertical, cca 2 – 5 cm lungime, înconjurat de numeroase rădăcini fibroase. Rădăcinile sînt de culoare galben-brună la exterior şi albă în interior. Cînd sînt proaspete, nu au miros; după uscare, capătă un miros puternic şi foarte neplăcut. Tulpina este dreaptă, fistuloasă, goală în interior, striată (are şenţuleţe în lungime), înaltă de 50 – 100 cm. Frunzele imparipenate au foliolele lineare sau liner-lanceolate, de obicei întregi sau serat dinţate. Florile roz sau albe, dispuse în raceme corimbiforme, terminale, au un miros plăcut de vanilie. Fructul este o achenă. Înfloreşte în perioada iunie – septembrie.

Răspîndirea: Creşte prin fineţe, tufişuri, pe lîngă pîraie, în locuri umede, în regiunea cîmpiei, a dealurilor şi în cea montană şi cultivată.

Produsul vegetal folosit: Rădăcinile – *Radix valerianae.*

Recoltarea: Rădăcinile se adună primăvara, în martie – aprilie, sau toamna, în septembrie – octombrie. Se vor aduna pe cît posibil rădăcinile plantelor mai viguroase, prezentînd o valoare mai mare. Se taie în bucăţi scurte, se curăţă bine de pămînt şi resturi de tulpini fistuloase, apoi se spală bine şi se usucă. Se pot usca în straturi groase de 2 – 3 cm, la soare, aer cald, sau chiar la umbră, în locuri uscate şi bine aerisite.

Rădăcinile adunate din locuri uscate au o valoare mai mare decît cele din locuri umede.

Principii active: Ulei volatil, valeriant de bornil, formiat de bornil, borneol, alcaloizi, valeriana, butirat de bornil, rezine, acid formic, acid acetic, tanin, glocozide, acizi izovalerianici.

Acţiune farmacologică: Antispastic, sedativ, antiemetic, vulnerar şi antialgic local, neurotonic, antidiabetic.

Indicaţii terapeutice: Anxietate, palpitaţii, aritmie extrasistolică, tahicardie, convulsii la copii, isterie, epilepsie, astm, distonia neurovegetativă din preclimax, diabet, plăgi, contuzii.

Mod de utilizare:

Decoct: 1 lingură cu vîrf se fierbe 2 minute în 250 ml apă clocotită. Apoi se ia de pe foc şi se lasă să infuzeze 10 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Ca vulnerar şi antialgic, se face baia regiunii interesate cu un decoct similar celui de mai sus.

ORZUL VERDE *(Hordeum vulgare)* Fam. Gramineae

Orzul verde, ca plantă cu efecte remarcabile asupra organismului, în special sub formă de suc verde, este descoperirea dr. Yoshihide Hagiwara, doctor în medicină, absolvent al Universităţii Kumamoto. Pentru cercetările sale în domeniul nutriţiei şi farmacologiei, pentru ideile şi descoperirile sale, dr. Hagiwara a primit distincţii şi premii din partea guvernatorului din Osaka, Asociaţiei de invenţii, a Societăţii farmaceutice a Japoniei şi din partea diferiţilor profesori de medicină din japonia. El este unul din iniţiatorii „Companiei sănătăţii" în Japonia.

Dr. Yoshihide Hagiwara a fost pasionat de farmacie încă de la vîrsta de 20 ani, preparînd vitamine, analgezice şi produse din plante. Cercetările şi eforturile sale de a găsi

o sursă alimentară care să aibă acțiune enzimatică, de a contracara îmbătrînirea și îmbolnăvirea au fost recunoscute de către Fundația Internațională de Medicină Preventivă la cea de a doua conferința anuală pe tema „Înfrîngerea procesului de îmbătrînire", din noiembrie 1981, de la Felt Forum.

Dr. Hagiwara a descoperit uimitoarele efecte ale sucului din plante tinere de orz verde și a fondat „Asociația Verde" a sănătății pentru promovarea și răspîndirea sucului din plante tinere de orz, el fiind președintele asociației.

În urma studiului experimental a 150 varietăți de plante, dr. Hagiwara a descoperit că orzul verde conține cele mai valoroase elemente necesare corpului omenesc și totodată este un produs cu efecte terapeutice excelente.

Descoperirea dr. Hagiwara – eficiența sucului din plante tinere de orz verde în terapia bolilor și întreținerea stării de sănătate – este rezultatul a 13 ani de cercetări intense privind nutriția omului, pentru a găsi o sursă în vederea întreținerii sănătății omului, pentru restabilirea organismelor bolnave și pentru împiedicarea degradării și îmbătrînirii celulelor.

Orzul verde s-a dovedit a fi un bun medicament.

Cînd planta de orz verde ajunge la înălțimea de 20–30 cm, ea conține cele mai bune resurse nutritive necesare celulei umane. În acest stadiu, frunzele de orz conțin vitaminele din grupul B (B_1 B_2, B_6, B_{12}), acid nicotinic, vitamina E, vitamina C și o mare cantitate de fier, calciu, mangan, magneziu, molibden, germanium, zinc, cupru, litiu, bioflavonoide, polizaharide și polipeptide.

Compoziția biochimică a orzului verde conferă plantei un efect curativ deosebit, încetinind totodată procesul de îmbătrînire a celulelor.

Bogăția în proteine, vitamine, minerale și enzime face ca orzul verde să fie eficient în buna funcționare a organismului.

Comparativ cu alte plante, orzul verde conține:
– de peste 250 ori mai multă vitamina A decît în lăptucă (salată);
– de peste 25 ori mai mult potasiu decît în banane;
– de peste 11 ori mai mult calciu decît în lapte;
– de peste 11 ori mai mult fier decît în țelină;
– de peste 7 ori mai multă vitamina C decît în portocale;
– de peste 10 ori mai multă vitamina B_1 decît în spanac;
– de peste 23 ori mai multă biotină (factor din grupul vitaminelor B) decît în lapte.
– 2000 micrograme SOD (Superoxid dismutaza), activ, la o porție de două grame de orz verde, pudră. Superoxid dismutaza este o enzimă proteică activă cu un efect deosebit în vindecarea bolilor, în revitalizarea organismului și în încetinirea proceselor de îmbătrînire. Această enzimă intervine în inactivarea radicalilor liberi oxidril. Dr. Miltron Fried afirmă că acești radicali liberi favorizează îmbătrînirea celulelor și apariția bolilor. Orzul verde este pînă în prezent, cea mai bogată resursă de SOD cunoscută. Această substanță ar putea alina suferințele a milioane de oameni bolnavi.

Consumînd zilnic orzul verde sub formă de suc, pacienții constată în scurt timp un efect remarcabil în ce privește energia și vitalitatea lor. Redăm mai jos efectele consumului de suc de orz, așa cum sînt prezentate de dr. Y. Hagiwara.

1. *Mai puțin somn necesar:* „Mă trezesc cu două ore mai devreme", „De la epuizare totală, la vitalitate totală, în scurt timp"; „Mi-am recăpătat energia unui tînăr".
2. *Mai multă energie în eforturile fizice, intelectuale, memorie îmbunătățită, claritate a gîndirii:* „Cu cît lipsa de vitalitate este mai mare cu atît timpul de somn este mai lung"; „Datorită orzului verde, dorm cu două ore mai puțin pe noapte și prin aceasta încep lucrul mai devreme, cu mai multă energie. Am timp mai mult pentru lucru și pentru familia mea".

3. *Reglarea tensiunii arteriale:* „25 de ani am avut hipertensiune. Acum, aceasta este normală, datorită orzului verde".
4. *Renunțarea la pilule calmante pentru dureri;*
Alinarea durerilor de stomac, vindecarea ulcerelor.
Ameliorarea durerilor și inflamațiilor artritice.
„Doisprezece ani am avut dureri artritice de glezne. Orsul verde m-a eliberat de dureri și de pilule".
„Am încetat să mai iau medicamente pentru inflamația articulațiilor. Mă bucur de un nivel mai înalt de energie".
„90% alinare a durerilor artritice de la genunchi și deplină mobilitate a gîtului".
„Am scăpat de dureri de umăr, gîtul și-a redobîndit mobilitatea normală. Nu mai am nici o durere artritică".
5. *Eliminarea surplusului de greutate, în obezitate:*
6. *Rezolvarea problemei acneei:*
„Orzul verde a rezolvat problema acneei la copiii noștri, iar mie mi-a dat multă vitalitate".
„Mi-am recăpătat energia unui tînăr și am scăpat de acnee".
7. *Efect antiinflamator:*
8. *Revitalizează tegumentul, vindecînd uscăciunea acestuia, care însoțește îmbătrînirea.*
9. *Crește potența sexuală.*

Pentru a înlocui lipsa de vegetale crude dr. Hagiwara a introdus „pudra de suc din plante tinere de orz", care conține enzime asemănătoare celor care există în celulele corpului omenesc.

Superoxid dismutaza (SOD) are o acțiune preventivă împotriva îmbătrînirii celulare, împotriva bolilor de colagen și leucemie.

Trebuie știut că peștele și carnea friptă conțin substanțe cu un efect cancerigen mult mai puternic decît acela al 3,4 benzopyrenului din tutun.

Pudra de suc de orz verde previne cancerul prin descompunerea acestor elemente. Sucul de orz verde neutralizează efectele toxice ale 3,4 benzopyrenului.

Sucul de orz verde are acțiune anti-inflamatorie superioară cortizonului și fenilbutazonei, fără a avea efecte secundare.

Prin compoziția sa, orzul verde este cel mai valoros aliment verde, asigurînd organismului vitaminele, mineralele, enzimele, clorofila și alte elemente nutritive esențiale care se mențin integre și active și în sucul de orz făcut pulbere.

Pulberea de orz verde (Barley green) se obține prin deshidratarea sucului de orz verde proaspăt, la temperaturi scăzute, permițînd astfel enzimele să rămînă active. Nu conține substanțe indigeste.

La cultivarea orzului din care se prepară sucul nu trebuie să se folosească pesticide sau substanțe chimice.

Indicații terapeutice.

Tratamentul cu suc de orz verde este eficient în următoarele afecțiuni: anorexie anemie, stomatite, afecțiuni oculare, gastrite, ulcere, cancer, colite, pancreatite, afecțiuni hepatice (hepatite, ciroze, colecistite), cardiopatie ischemică, ateroscleroză cerebrală, infarct miocardic, hiper- și hipotensiune arterială, astm bronșic, bronșite, gripe, viroze pulmonare, TBC pulmonar, rinită alergică, dereglări hormonale, diabet, obezitate, retard psiho-motor, neurastenie, insomnii, schizofrenie, epilepsie, nevralgie de trigemen, nevralgie facială, reumatism articular acut, lombo-sciatică, artrite, acnee, efelide (pistrui), dermatite, eczeme, ulcere varicoase, tromboflebite, hemoroizi, fistule perianale, hemoragii, dismenoree, osteoporoză, fracturi, formarea calusului în perioada sarcinii la femei, avitaminoze, alopecie, sterilitate, impotență sexuală.

Mod de întrebuinţare: 1 linguriţă pudră de orz verde se adaugă la 150 – 200 ml apă sau suc de fructe (1 linguriţă pudră orz = 2 g).

Nu se dizolvă în băuturi fierbinţi.

Sucul se bea cu înghiţituri rare, înainte de masă.

Două porţii pe zi, (1/2 g pînă la 2 g la o porţie), dimineaţa şi seara, luate înainte de masă sînt pentru un om sănătos o sursă de energie ce dă vitalitate.

În cazul unei afecţiuni bolnavul va lua cîte o porţie de 3 ori pe zi, dimineaţa, la prînz şi seara.

Sucul proaspăt de orz verde se administrează: 50 ml suc proaspăt amestecat cu 150 ml apă sau suc de mere.

Sucul de orz verde sub formă de pulbere (Barely Green) se poate obţine de la următoarele adrese:

1. Japan Pharmaceutical Development C.O. LTD.
   RM 1027 OSAKA-EKIMAE 3 RD BLDG
   1 – 3 UMEDA 1-CHOME KITA-KU
   OSAKA 530 JAPAN

2. GREEN FOODS CORPORATION
   620 MAPLE AVENUE TORRANCE
   CALIFORNIA 90503-5001

3. AMERICAN IMAGE MARKETING, INC.
   3904 E. FLAMINGO. NAMPA, IDAHO 83687 USA

4. NAIM CANADA, INC. 1,4393 14th St. N.E.
   CALGARY, ALBERTA T2E CANADA

5. ERNEST THIELMANN
   SCHLEPE STRASSE 6
   2800 BREMEN
   Tel. 042/259745
   GERMANY

TABEL I.
COMPOZIŢIA SUCULUI DE ORZ VERDE, COMPARATIV CU CEA A ALTOR ALIMENTE

	Diverse	Vitamine şi ingrediente per 100 g												Minerale								
		Caroten I.U.	B. 1 mg	B. 2 mg	B. 6 mg	C. mg	E. mg	H. biotin	Acid folic	Acid pantotenic mg	Acid nicotinic mg	Clorophil mg	Cholin mg	Na. mg	K. mg	Ca. mg	Mg. mg	Fe. mg	Cu. mg	P. mg	Mn. mg	Zn. mg
	Sucul de plante tinere de orz	52000	1.29	2.75	0.34	328.8	51.0	48.0	640	2.48	10.6	149,0	260	775	8.880,0	1.108,0	224,7	15,8	1.38	594.3	5.6	7.33
Zarzavaturi	Ţelină	0	1,03	1,02	0,10	10	0,5	0,1	7	0,40	0,4	—	—	28	278	37	9,6	1,4	0,11	45	—	—
	Salată	200	0,06	0,06	0,07	5	0,5	0,7	20	0,10	0,2	—	—	30	208	21	9,7	0,5	0,15	25	—	—
	Spanac	80.000	0,12	0,30	0,10	100	—	0,1	80	0,30	10	—	—	25	490	98	59,2	3,3	0,26	52	—	—
	Ceapă	20	0,03	0,02	0,10	10	0,3	0,9	10	0,10	0,2	—	—	10	137	40	7,6	0,5	0,08	26	—	—
	Tomate	400	0,08	0,03	0,10	20	0,4	1,2	5	0,05	0,8	—	—	3	288	3	11,0	0,2	0,10	18	—	—
	Varză	100	0,08	0,5	—	50	—	—	—	—	0,5	—	—	15	240	45	16,8	0,4	—	22	—	—
	Tarîncasă	9.800	0,77	2,20	—	60	—	—	—	—	1,0	—	—	19	—	—	—	9,0	—	40	—	—
Fructe	Banane	200	0,03	10	0,4	—	10	0,20	0,5	—	—	8	348	5	41,9	0,4	0,16	23	—	—		
	Măr	45	0,01	0,01	—	55	—	—	—	—	0,1	—	—	8	—	3	—	0,2	—	7	—	—
	Portocale	120	0,09	0,02	—	50	—	—	—	—	1,0	—	—	4	—	14	—	0,2	—	12	—	—
Cereale	Griu Făină	0	0,30	0,10	0,4	0	2,6	5,0	35	4,5	4,5	—	—	3,4	361	30	106,0	3,2	0,65	330	—	—
	Griu germen	—	—	—	0,1	—	1,7	0,6	14	0,8	—	—	—	2,7	132	118	1,93	1,93	0,17	111	—	—
	Orez decorticat	—	—	—	0,3	—	0,4	3,0	10	8,8	—	—	—	6,3	113	3,7	13,1	0,45	0,06	99	—	—
	Orez nedecorticat	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2,2	38	1,3	4,4	0,16	0,02	34	—	—
	Orz pulbere	0	0,18	0,07	—	0	—	—	—	—	2,5	—	—	3	24	—	1,5	—	140	—	—	
	Lapte vacă	20	0,04	0,15	0,04	2	—	2,0	0,3	0,35	—	—	—	36	160	100	14,0	0,1	0,02	90	—	—
	Peşte - Somon	0	0,02	0,12	0,3	0	—	10,0	5	0,50	—	—	20,1	500	320	170	20,8	1,2	0,05	320	—	—

OSUL-IEPURELUI *(Ononis spinosa)* Fam. Leguminosae

Denumirea populară: Sudoarea-calului, Asudul-calului, Sudoarea-capului, Sălăştioare, Dormotin

Descriere: Plantă vivace, jumătate ierboasă, jumătate lemnoasă, spinoasă, ramificată, înaltă de 20 – 60 cm, cu rădăcină lungă de cca 60 cm şi groasă. Are două feluri de frunze: cele inferioare sînt trifoliate, iar cele superioare, simple, cu foliole ovale, nepăroase sau puţin păroase şi dinţate pe margini. Florile au culoare roz-purpuriu, aşezate cîte 1 – 2 la subţioara frunzelor, cu deosebire la vîrful ramurilor spinoase. Seamănă cu flori de mazăre, dar ceva mai mici. Fructul este o păstaie ovală cu 3 seminţe.

Răspîndirea: Creşte spontan prin fineţe şi păşuni, margini de drumuri. Înfloreşte din iunie pînă în septembrie.

Produsul vegetal folosit: Rădăcina – *Radix ononidis.*

Recoltarea: Se recoltează în lunile martie – aprilie sau septembrie – noiembrie.

După recoltare, rădăcinile se spală de pămînt, se taie în bucăţi şi apoi se usucă la soare sau aer cald (poduri sau uscătorii).

Drogul se păstrează în locuri ferite de umezeală.

Condiţii de recepţie: Drogul nu trebuie să conţină rădăcini seci.

Principii active: Glucozide, onopsina, omonina (derivat flavonic), onocerina (derivat triterpenic), fitosteroli, tanin, ulei gras, acid citric.

Acţiune farmacologică: Diuretic, depurativ.

Indicaţii terapeutice: Cistite, litiază renală, reumatism, edeme renale, guturai.

Mod de întrebuinţare: 1 linguriţă de rădăcină fin tăiată la 1 cană de 250 ml apă rece, se lasă 12 ore la macerat, iar dimineaţa se încălzeşte uşor şi se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

PĂDUCELUL *(Crataegus monogyna)* Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Mărăcin-alb, Gheorghin

Descriere: Este un arbust spinos, lemnos, de 2 – 5 m, ramificat. Frunzele sînt variabile, inegal lobate sau penat, sectate. Florile albe, dispuse în corimbe, alcătuite din 5 sepale persistente, 5 petale albe, cca 20 stamine owoidate. Înfloreşte în mai – iunie.

Răspîndire: Este răspîndit la marginea pădurilor, margini de ogoare, zonă de cîmpie şi deal.

Principii active: Compuşi flavonici, leucoantocianidine şi derivaţi triterpenici.

Produsul vegetal folosit: Se recoltează flori şi fructe – *Flores et fructus crataegi.*

Recoltarea: Florile se adună în aprilie – iunie, cînd sînt complet deschise pe timp uscat şi se usucă numai la umbră, întinse în straturi subţiri. Fructele se recoltează înainte de coacere din momentul în care au devenit roşii. Se usucă la 60 – 70°C. Pentru a fi eficiente, fructele trebuie să aibă culoare roşie închisă. Nu se admit fructe brune sau negre.

Indicaţii terapeutice: Aritmie extrasistolică, tahicardie, palpitaţii, angină pectorală, arterita, varice, hipertensiune arterială, stări de hiperexcitabilitate nervoasă, insomnii, emotivitate excesivă, vertij, coşmare, distonie neuro-vegetativă în preclimax, albuminurie, cuperoză, diaree, litiază renală, enurezis.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriţă cu vîrf de flori, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Decoct din fructe: 5 g fructe mărunţite se fierb 3 minute în 1 l apă. Se strecoară şi se bea în cursul unei zile.

Pentru cuperoză (coloraţie roşie violacee a obrajilor şi nasului): 20 g flori şi fructe se fierb 3 minute în 500 ml apă. Se strecoară. Se aplică sub formă de comprese.

Pentru tulburări circulatorii şi crampe la nivelul membrelor, se face o infuzie din 20 linguriţe la 1 l apă clocotită.

Se fac 2 băi pe zi a cîte 20 minute, la membrele interesate.

În angină pectorală, infarct, se aplică pe regiunea inimii o compresă înmuiată în această infuzie.

PĂPĂDIA *(Taraxacum officinale)* Fam. Compositae

Denumirea populară: Papalungă, Părăsita-găinilor

Descriere: Este o plantă mică, ierboasă, vivace. Rădăcina este pivotantă, puţin ramificată, ajungînd uneori pînă la 20 cm lungime şi 1 – 2 cm grosime. Rădăcina este albă la interior şi brun-deschis la exterior. Frunzele sînt lanceolate, dinţate, dispuse în rozetă. Din mijlocul rozetei de frunze se ridică o tulpină tubulară, care în vîrf poartă un capitul floral mare de 2 – 2,5 cm, de culoare galben-auriu. Florile sînt ligulate. Fructele sînt achene, cu rostrul (ciocul) de 2 – 3 ori mai lung decît ele, poartă un papus alb, lung, care se dezvoltă în perioada fructificaţiei, dînd capitulului o formă globuloasă. Întreaga plantă conţine un suc lăptos (latex).

Înfloreşte din luna aprilie pînă în septembrie.

Răspîndire: Creşte pretutindeni, din regiunea de şes pînă în cea muntoasă, prin fineţe, păşuni, livezi şi pe lîngă drumuri.

Produsul vegetal folosit: Frunzele *(Folia Taraxaci),* care se recoltează primăvara (mai – august). Primăvara au cantitatea cea mai mare de principii active:

– tijele (se recoltează în timpul înfloririi);

– rădăcinile *(Radix Taraxaci)* se recoltează primăvara devreme (martie – mai sau toamna (septembrie – noiembrie);

– întreaga plantă, împreună cu rădăcinile *(Herba Taraxaci cum Radice),* fără flori şi fără fructificaţii, se recoltează primăvara, înainte sau în timpul formării bobocilor florali, în lunile aprilie – septembrie. În această perioadă, adică primăvara înainte de înflorire, planta are cea mai mare cantitate de latex.

Rădăcinile recoltate se curăţă de pămînt şi se despică în lungime. Uscarea se face la umbră în încăperi încălzite sau la soare, întinse în straturi subţiri. Se pot păstra şi proaspete, în pivniţe, în nisip. Rădăcinile uscate absorb cu uşurinţă apa şi sînt uşor atacate de insecte, de aceea ele se vor conserva la loc uscat.

Cercetările de laborator arată că în lunile iulie – august rădăcinile conţin cantităţi ridicate de principiu amar (taraxacină), atingînd maximum în luna noiembrie. În luna august rădăcinile au cca 40% inulină, un alt principiu activ de bază. Primăvara, această substanţă se găseşte numai în proporţie de 1 – 2%. În schimb, rădăcinile de primăvară conţin mai multă colină şi latex. Rădăcinile recoltate se lasă 2 – 3 zile la soare pentru a se veşteji şi cicatriza rănile provocate în urma tăierii coletului şi a rădăcinilor subţiri. Pe cît este posibil, rădăcinile nu se vor scurta, deoarece, prin tăiere, latexul se scurge, diminuînd valoarea terapeutică a produsului.

Principii active: Principiu amar – taraxacina – pectine, vitamina B şi C, steroli.

Rădăcinile: Alcooli triterpenici, fitosteroli, vitamine B_1, C şi D, inulină, tanin, rezine, colină, taraxacină, acid nicotic.

Acţiune farmacologică: Colagog, coleretic, alcalinizant, laxativ, diuretic, venotonic, astringent.

Indicații terapeutice: Gastrite hiperacide, dischinezii biliare cu tulburări intestinale, obezitate, gută, reumatism, ateroscleroză, varice, ulcer varicos.

Primăvara este indicată cura de tije proaspete de păpădie. Se face o cură de 14 zile, cu 6 tije pe zi. Capitulul floral se îndepărtează numai după spălarea tijei. La început au un gust amar, apoi devin fragede și suculente. Cît timp planta este înflorită, diabeticilor li se recomandă să mănînce zilnic 10 – 15 tije florale.

Cura ajută la eliminarea calculilor biliari, stimulînd funcția vezicii biliare.

Mod de întrebuințare: 1 linguriță cu vîrf de rădăcină se pune în 250 g apă rece și se lasă la macerat 12 ore; dimineața se încălzește pînă la fierbere și se strecoară. Această cantitate se bea cu înghițituri mici, rare, cu 30 de minute înainte de masa de dimineață și la 30 minute după masa de dimineață.

Salată: Se prepară din rădăcini și frunze proaspete.

Tijele: 6 tije florale se mănîncă zilnic timp de 2 săptămîni.

PĂTLAGINA *(Plantago lanceolata)* Fam. Plantaginaceae

Denumirea populară: Pătlagina-lungă, Iarba-vărgată, Buruiana-șarpelui, Limba-mielului, Limba-oii.

Descriere: Este una din cele mai răspîndite plante. Este prețuită încă din vechime.

Două varietăți ale ei sînt: Pătlagina mare (Plantago major), care are aceeași valoare medicinală și este folosită în aceleași scopuri, și Pătlagina moale (Plantago media).

Toate aceste trei specii sînt plante ierboase vivace, perene. Cresc în toate regiunile țării. În pămînt au un rizom scurt care dă naștere primăvara la o rozetă de frunze bazilare, glabre (fără peri) și la tulpina floriferă, care poartă flori mici, grupate într-un spic terminal, compact-oval, sau oval-cilindric. Forma frunzelor variază de la specie la specie: la Plantago lanceolata, lung pețiolate și cu vîrful limbului ascuțit, tulpina cu șanțuri longitudinale; la Plantago media (pătlagina moale) sînt eliptice, scurt și lat pețiolate și cu vîrful limbului tot ascuțit, iar la Plantago major (pătlagina mare) sînt pețiolate, lat-ovale, netede sau puțin păroase și așezate în formă de rozetă la suprafața pămîntului. Tulpina este cilindrică, nefoliată, de 10 – 15 cm. Florile sînt mici pînă la 2 mm, de culoare roză și grupate într-un spic terminal, compact.

Florile sînt alcătuite din 4 sepale și 4 petale, de culoare brună la Plantago lanceolata, albă la Plantago media și galben-albicioasă la Plantago major și androceul din 4 stamine. Fructul este o capsulă ovală, cu 8 – 16 semințe. Înfloresc din mai pînă în septembrie.

Răspîndire: Se întîlnește de la cîmpie pînă la etajul subalpin, prin locuri joase și mai ales circulate (drumuri, poteci, curți).

Condiții de recepție: Se recoltează frunzele în perioada aprilie – septembrie și se usucă întinse în straturi subțiri. Frunzele uscate trebuie să aibă culoarea naturală. Nu se admit frunze înnegrite sau îngălbenite.

La pătlagina mare, se recoltează planta întreagă, împreună cu rădăcina – *Herba plantaginis majoris cum radice*, fără lujerul floral.

După ce se spală bine rădăcinile, herba se pune la uscat în straturi subțiri în încăperi bine aerisite.

După uscare se păstrează în saci sau grămezi acoperite cu hîrtie în încăperi ferite de umezeală.

Principii active: Frunzele conțin: mucilagii, pentazone, tanin, glicozizi (aucubina), alantoina, vitamina K, triozida, filochinonă, pectine, carotene, planteoză.

Acțiune farmacologică:

Intern: Emolient antidiareic, hemostatic, bactericid, cicatrizant, scade colesterolul din sînge, ușor hipotensiv.

Extern: Antiseptic.

Indicații terapeutice: Bronșite, astm bronșic, diaree, ulcer gastroduodenal, hipertensiune arterială, hipercolesterolemie.

Extern: Antiseptic – în ulcer varicos, ulcerații cutanate (se fac băi), laringite, traheite, blefarite, conjunctivite, tuse convulsivă, astm bronșic, TBC pulmonar.

Are efect depurativ și de aceea este prețioasă pentru persoanele care au insuficiență pulmonară și renală, eczeme, herpesuri.

În astm bronșic cimbrișorul de cîmp și pătlagina, utilizate în proporții egale, sînt un bun remediu.

În bronșită, astm bronșic, ceaiul se face astfel: o cană de apă rece cu o felie de lămîie (fără coajă) și o linguriță de miere se încălzesc pînă la fierbere. Imediat ce am stins focul și fierberea a încetat adăugăm 1 linguriță din amestecul menționat mai sus și se lasă să infuzeze 1/2 minut. Pentru cazurile grave, ceaiul se prepară proaspăt, de 4 ori pe zi și se ia cu înghițituri rare.

Siropul de pătlagină depurează sîngele de toxine. Se ia 1 linguriță înainte de masă, timp de 3 săptămîni. Frunzele proaspete, spălate și zdrobite, se aplică pe plăgi tăiate, excoriații, înțepături de insecte veninoase, mușcături de cîini și de șarpe.

Pentru a nu face flictene (bășici) la picioare în timpul plimbărilor lungi în pantofi se pun cîteva frunze.

Este eficace în afecțiunile glandulare maligne: se macerează sovîrv proaspăt sau uscat în ulei de măsline. Se pune planta într-o sticlă și se toarnă ulei deasupra ei. Se lasă să stea la loc călduros 10 zile. Uleiul obținut se aplică peste zona afectată; frunzele strivite de pătlagină se aplică deasupra.

În gușă – se strivesc frunzele, se amestecă cu sare și se aplică pe zona interesată.

Aplicarea frunzelor sub formă de cataplasmă pe rănile deschise favorizează vindecarea lor, chiar la persoane în vîrstă. Picioarele care pe lîngă răni deschise, prezintă și umflături se vor îmbăia mai întîi în infuzie rece de nalbă, sau într-un decoct de coada-calului. Marginile rănilor se vor acoperi cu alifie de gălbenele.

Frunzele de pătlagină sînt recoltate și pentru tromboză.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf de frunze la 250 ml apă clocotită se infuzează 1/2 minut și se strecoară. Amestec pentru ceai: Se amestecă proporții egale de pătlagină și cimbrișor-de-cîmp, 1 linguriță la 250 ml apă clocotită.

Cataplasma: Frunzele proaspete se spală, se mărunțesc și se aplică pe zona afectată.

Sirop: Doi pumni cu vîrf de frunze spălate se mărunțesc. Se adaugă apă, astfel încît, puse pe foc, planta să nu se ardă și 30 g miere. Se amestecă în continuu, pe foc mic, pînă cînd amestecul devine mai vîscos și se îmbuteliază.

PEDICUȚA *(Lycopodium clavatum)* Fam. Lycopodiaceae

Denumirea populară: Cornișor, Brădișor, Iarba-ursului

Descriere: Această plantă veșnic verde, cu aspect de mușchi, crește în pădurile de fag și brad (molid). Are tulpini tîrîtoare, ramificate și prinse de pămînt prin rădăcini ramificate. De pe tulpină cresc ramuri fertile verticale, cu înălțime de 7 – 10 cm, moi la pipăit, terminate în general cu cîte două spice. Formează 1 – 3 spice pe un peduncul lung în care se diferențiază sporii (apar ca un praf galben), organe de înmulțire. Frunzele sînt liniare și mici, dispuse de jur împrejurul tulpinii pe 5 – 8 rînduri. Sînt necăzătoare, au la vîrf un păr lung, alburiu.

Recoltarea: De la această plantă se recoltează tulpina întreagă, cu frunze, – *Herba lycopodii* și sporii (praful de spic), – *Pulvis lycopodii.* Recoltarea se face în lunile

iunie – august, înainte de coacerea completă a spicelor. După recoltare, se aleg spicele care se usucă separat, iar restul plantei se curăță de rădăcini și de părțile înnegrite sau îngălbenite, apoi se usucă în încăperi întunecoase și bine aerisite, întinse în straturi subțiri. Planta se păstrează la întuneric, căci altfel se decolorează. Spicele recoltate se întind la soare, pe hîrtie curată, în straturi subțiri.

După uscare, spicele se freacă între degete, pentru a scoate praful care este apoi trecut printr-o sită fină, pentru a fi îndepărtate resturile de plantă. Pulberea este de culoare galben-deschis, foarte fină, fără gust, cu miros ușor rășinos. Aruncată în apă, pulberea stă la suprafață, deoarece se înmoaie foarte greu. Dacă i se dă foc, arde cu o flacără foarte luminoasă. *Pulvis lycopodii* se păstrează în pungi de hîrtie cerată sau pergament, care, la rîndul lor, se țin în săculețe de pînză sau cutii de tablă.

Condiții de recepție: Planta trebuie să-și păstreze culoarea verde și, după uscare, să nu prezinte părți decolorate, nici rădăcini sau corpuri străine. Pedicuța este o plantă care conține radiu.

Indicații terapeutice: Ceaiul se folosește pentru litiază renală, colici renale, hepatită, ciroză hepatică, afecțiuni ale organelor de reproducere, artrite, inflamația testiculelor (orhită), colita cronică, hemoroizi, reumatism.

În entorse, articulații dureroase sau dureri musculare, se aplică perna cu pedicuță.

În cazul cînd bolnavul nu poate să urineze (anurie), se aplică un săculeț în regiunea vezicii. In caz de hipertensiune arterială, se aplică în regiunea lombară (zona rinichilor). Pentru orice zonă dureroasă se poate aplica săculețul cu pedicuță. Pulberea de pedicuță vindecă escarele, rănile deschise.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1/4 l apă fiartă se toarnă peste o linguriță rasă de pedicuță și se lasă acoperit 1/2 minut, apoi se strecoară. Atenție, nu se lasă mai mult, nu se fierbe niciodată, se toarnă apă peste plantă.

In toate afecțiunile se ia o singură cană de ceai pe zi. În ciroza hepatică se iau două căni pe zi.

Perna de pedicuță: Pedicuța uscată (100 g, 200 g sau 300 g, în funcție de mărimea zonei afectate) se introduce într-o pernă care se aplică intermitent (cu pauze) pe zona dureroasă pînă la dispariția durerii, pentru a nu irita pielea. Această pernă își păstrează efectul un an.

PELINUL *(Artemisia absinthium)* Fam. Compositae

Denumirea populară: Pelinul-alb, Pelinul-brun, Pelin-de-Rusalii

Descriere: Plantă perenă, ierboasă, foarte mirositoare, cu tulpină lemnoasă la bază. Frunzele bazale sînt tripenat sectate, iar cele tulpinale se simplifică treptat spre vîrf, fiind de culoare argintie. Florile, foarte mirositoare, sînt galbene, dispuse în mici capitule globuloase, grupate în raceme terminale. Înflorește în iulie – septembrie. Fructul este o achenă. Întreaga plantă are o nuanță strălucitoare argintie și un gust amar și miros puternic.

Răspîndire: Crește prin locuri necultivate și uscate, livezi, cîmpuri, dealuri, pe lîngă locuințe, garduri, drumuri etc.

Produsul vegetal folosit: Frunzele și vîrfurile tulpinale înflorite — *Folia et summitates (herba) absinthii.*

Principii active: Ulei volatil – azulen, tuionă, tuiol; principii amare, artamarina, artamarinina, artamaridinina.

Recoltarea: Frunzele se culeg înainte de înflorire, în mai – iunie, iar ramurile florifere în iulie – august, cînd sînt complet înflorite. Uscarea se face la umbră, în straturi subțiri, în locuri uscate și bine aerisite.

Acțiune farmacologică: Tonic, aperitiv, antispastic, antidiareic, antipiretic, antihelmintic, reglează menstruația.

Indicații terapeutice: Anemie, covalescență, diaree, febră, osiurază, ascaridoză, tulburări ale menstruației.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriță plantă se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, îndulcit cu miere.

Pulbere antihelmintică și febrifugă:

Rp. Pelin .... 2 g
Roiniță .... 2 g
Anason .... 0,5 g

Se administrează în 2 prize pe zi.

Utilizarea pelinului în tratamentul diverselor afecțiuni se face în cure scurte de 8 zile. *Atenție la dozare:* supradozarea provoacă migrenă, amețeli, inflamații ale mucoasei digestive. Nu se administrează la gravide, femei care alăptează, ulceroși.

PODBAL *(Tussilago farfara)* Fam. Compositae

Denumirea populară: Podval

Descriere: Cînd pajiștile și colinele nu arată nici un semn de împrimăvărire, iar ochiul abia observă umflarea mugurilor de salcie, podbalul este primul care apare, trimițîndu-și în afară tulpina cu floarea sa galbenă. Terenurile umede, talazurile, grohotișurile și carierele de pietrișuri sînt acoperite cu covoare de flori de podbal, care apar cu mult timp înaintea frunzelor. Crește bine în special pe solurile argiloase. Acestea sînt primele flori care pot fi adunate pentru a fi uscate și păstrate. Podbalul este o plantă mică, ierboasă, vivace, înaltă de 10 – 20 cm. Are un rizom lung care iernează în pămînt, de grosimea unui creion; din el, în lunile februarie – martie apar mai multe tulpini roșietice, acoperite pe toată lungimea cu frunzișoare mici, care poartă în vîrf cîte un capitul floral, de culoare galbenă-aurie. Florile au miros plăcut și gust fad, se deschid numai pe vreme frumoasă, iar pe vreme urîtă se închid și se apleacă în jos. Înflorește din februarie pînă în aprilie. Florile galbene, foarte timpurii, vestesc primăvara, floricelele marginale liculate (ca o limbă) stau solitare pe o tulpină asemănătoare cu a păpădiei, dar prezintă solzi purpurii. Pe la începutul lunii mai apar și frunzele, care sînt tot radicule, lung pețiolate, rotund cordiforme și cu marginile dințate (crestate). Pe partea superioară frunzele au culoare verde, iar pe partea inferioară, albicioase. Fructele sînt achene, cilindrice, terminate cu o egretă simplă.

Recoltarea: De la această plantă se recoltează florile și frunzele. Florile se culeg în stare de boboci, fără codițe, primăvara, înainte de a ajunge la maturizare completă. Florile recoltate se pun în coșuri, ca să nu se strivească. Uscarea lor trebuie să se facă cît mai repede în încăperi cu curent puternic de aer (la întuneric), căci prin uscare lentă, florile se dezvoltă prea tare, transformîndu-se în puf (papus). Tot din acest motiv, temperatura în încăperile în care se face uscarea nu trebuie să fie prea ridicată. După uscare, florile se păstrează în saci de hîrtie sau lăzi, căptușite cu hîrtie. Florile (artodiile) (Flores Farfarae), fără peduncul, în prima fază a înfloririi, se culeg în lunile martie – aprilie. Frunzele se culeg după înflorire, în luna mai – august. Se usucă în strat subțire, la umbră. Se recoltează cînd sînt tinere, însă complet dezvoltate. Se culeg așezîndu-se una peste alta, în pachete, ca să nu se mototolească. Înainte de a fi puse la uscat, frunzele se vîntură. Frunzele uscate se păstrează în saci de iută.

Principii active: Mucilagii, inulină, tanin, substanțe amare (tusilagina) acid galic, săruri de potasiu și compuși ai zincului.

Condiții de recepție: Florile trebuie să aibă culoarea naturală galbenă și să aibă pedunculul de cel mult 1 cm. Florile cu puf nu sînt admise. Frunzele trebuie să fie de culoare verde-deschis, caracteristică. Nu se admit frunze înnegrite, pătate de rugină sau atacate de insecte.

Acțiune farmacologică: Diuretic, emolient, antispastic.

Indicații terapeutice: Bronșite, laringite, faringite, astm bronșic, pleurezie, tuberculoză pulmonară. Tratament adjuvant pentru tuse persistentă și răgușeală, ceaiul de podbal cu miere se va bea foarte călduț, în tot timpul zilei. Frunzele proaspete, spălate și pulpa lor, aplicate ca prișniță, ajută în pneumonie, erizipel și contuzii. Compresele realizate dintr-un decoct puternic din frunze se utilizează pentru amigdalite. Tulpina florilor și frunzelor de podbal se administrează sub formă de inhalații de cîteva ori pe zi în bronșite cronice, cu episoade de insuficiență respiratorie. Edemele la membrele inferioare se ameliorează cu decoct făcut din frunze de podbal. Pentru astm, bronșite tabacice (după fumat), se iau 2–3 lingurițe de suc proaspăt, presat din frunze, luate într-o cană de supă sau lapte cald. În otalgii (dureri de urechi) se pun cîteva picături de suc proaspăt din frunze în ureche. Pentru flebită se face o cataplasmă preparată din frunze strivite și smîntînă proaspătă și se aplică pe zonele inflamate, apoi se trage o fașă sau se bandajează ușor cu o pînză. Pentru frunze și flori de podbal, pătlagină și tătăneasă. Se iau 2 lingurițe din acest amestec; se infuzează la 1/4 litri de apă fiartă. Se beau trei căni din acest ceai, îndulcit cu miere.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță plină cu vîrf (o parte flori și o parte frunze), la 1/4 litru apă fierbinte. Se infuzează scurt timp (1/2–2 minute).

Cataplasma: Se zdrobesc frunze proaspete și se aplică pe zona afectată.

Inhalație: 1 lingură cu vîrf de flori și frunze se infuzează și se inhalează aburul sub un prosop. Se repetă de mai multe ori pe zi.

Băi de picioare: Un pumn cu vîrf de frunze se infuzează în cantitatea corespunzătoare de apă, scurt timp. Baia va dura 20 minute.

Suc proaspăt: Frunzele proaspăt spălate se pun într-un extractor de suc. Se administrează 2–3 lingurițe pe zi, într-o cană cu lapte, în astm, bronșită. Cîteva picături din sucul proaspăt, instilat în ureche, ameliorează durerea în otite.

POROINICUL *(Orchis morio)* Fam. Orchidaceae

Denumirea populară: Bujor, Untu-vacii, Salep

Descriere: Plantă ierboasă, perenă, înaltă de 25–40 cm, cu tuberculi bine dezvoltați. Tulpina este simplă, erectă, cu frunze oblonglanceolate. Florile sînt liliachii, dispuse în racem terminal.

Răspîndire: Finețe, pășuni, tufișuri etc.

Produsul vegetal folosit: Se utilizează tuberculii.

Principii active: Substanțe mucilaginoase.

Recoltarea: Se recoltează toamna sau primăvara.

Acțiune farmacologică: Emolient, antiinflamator, antidiareic. Medicina populară atribuie plantei proprietăți afrodisiace, recomandînd planta în tulburări de dinamică sexuală.

Indicații terapeutice: Catar intestinal, colită, diaree, covalescență.

Mod de utilizare:

Decoct: 2 g tuberculi se fierb 3 minute în 250 ml apă sau lapte. Apoi se infuzează 10 minute. Se administrează 2–3 căni pe zi.

PORUMBUL *(Zea Mays)* Fam Gramineae

În țara noastră se cultivă pe suprafețe întinse numeroase soiuri de porumb.

Produsul vegetal folosit: Terapeutic, se utilizează numai stilurile stigmatele – *Stigmata Maydis*, cunoscute și sub denumirea de mătase de porumb, recoltată în timpul înfloririi, sau cel tîrziu, cînd porumbul este „în lapte". Se recoltează înainte ca polenul să cadă din flori și se usucă la umbră.

Produsul uscat în strat subțire, se prezintă sub forma unor filamente lungi pînă la 20 cm, groase de aproape 0,5 mm, de culoare galben-deschisă sau brună, fără gust și cu miros caracteristic.

Principii active: Săruri de potasiu și calciu, bioxid de siliciu, saponine, ulei volatil, alantoina, vitamina C, E, K.

Acțiune farmacologică: Diuretic, hemostatic, antiinflamator, colagog.

Dacă este nevoie de un diuretic singur, atunci beți ceai de mătase de porumb, care este și un mijloc eficient în cura de slăbire.

Dacă mătasea de porumb se pune la păstrat incomplet uscată ca își pierde calitățile diuretice și devine laxativă.

Indicații terapeutice: Artrită, colecistită, dischinezie biliară, hepatită cronică, litiază biliară și renală, nefrite, cistite, gută, reumatism, obezitate, enurezis, dismenoree, hemoragie. În colici renale și enurezis, se ia o lingură de ceai la fiecare 3 ore.

Mod de utilizare:

Infuzie: 250 ml apă fiartă se toarnă peste 1 linguriță mătase de porumb; se infuzează jumătate de minut. Nu se îndulcește. Se beau 3–4 căni pe zi.

RĂSCOAGEA CU FLOARE MICĂ
(Epilobium parviflorum) Fam. Onagraceae

Descriere: Sînt mai multe specii de răscoage și unele persoane întîmpină dificultăți în recunoașterea celor cu proprietăți medicinale, de aceea amintim pe cele care pot fi utilizate în acest scop: răscoagea roz *(Epilobium parviflorum)*, Răscoagea de munte *(Epilobium montanum)*, Răscoagea verde închis *(Epilobium obscurum)*, Răscoagea cu frunză lanceolată *(Epilobium lanceolatum)*, Răscoagea de colină *(Epilobium collinum)*, Răscoagea de mlaștină *(Epilobium palustre)*, Răscoagea de pietrișuri *(Epilobium fleischeri)* și Răscoagea alpină *(Epilobium anagallidifolium)*.

Răscoagea crește pe coline, pe lîngă apele curgătoare, în grădini. Varietăți de răscoage cu proprietăți medicinale pot fi recunoscute după florile lor mici. Culoarea este roșcată, roz pal, pînă aproape de alb. Florile sînt așezate în vîrful pericarpurilor de tip păstaie. Păstăile se desfac lăsînd să iasă afară numeroși perișori alb-mătăsoși, în care sînt înfășurate semințele mici. De la varietățile menționate se recoltează planta întreagă, adică tulpinile cu frunze și flori, dar trebuie să se aibă grijă să se rupă tulpina de la mijloc, astfel încît să poată forma noi lăstari laterali. Planta se taie în stare proaspătă.

Există două specii de răscoage care nu se folosesc: Răscoagea mare, păroasă, cu flori de 5 ori mai mari decît Răscoagea roz, cu tulpinile și frunzele cărnoase și *Epilobium angustifollium*, care crește în crînguri, terenuri recent despădurite și la marginile pădurilor și atinge o înălțime de 150 cm. Tulpinile ușor roșietice se termină cu spice lungi, frumos colorate în roz-purpuriu.

Răscoagea cu flori mici *(Epilobium parviflorum)* vindecă hipertrofia prostatei, adenoame, tumori ale prostatei, afecțiuni ale vezicii urinare sau rinichilor.

În discurie, o cană din acest ceai aduce ușurare. Trebuie băut o perioadă mai lungă, pentru vindecare completă.

În cancer de vezică se beau două căni pe zi.

Multe persoane care suferă de o afecțiune a prostatei s-ar putea vindeca cu ajutorul răscoagei. Totuși indicăm consultatul medical pentru indicații terapeutice de rigoare. Dacă s-a făcut operație, ceaiul de răscoage potolește arsurile și alte neplăceri ce apar post-operator.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă fiartă, se lasă să infuzeze scurt timp (1/2 min). Se beau două căni pe zi, 1 cană dimineața și 1 cană seara, pe nemîncate.

REVENTUL *(Rheum officinale)* Fam. Polygonaceae

Denumirea populară: Rabarbură, Rebarbare

Descriere: Originară din China, la noi creşte în cultură. Este o plantă vivace, erbacee, înaltă de 3 m, cu frunze mari (1 m), oblongcoridiforme, 5 – 7 lobate. În pămînt, au un ax napiform (rizom), gros de 3 – 6 cm, din care pornesc numeroase rădăcini cărnoase, lungi şi cu diametrul pînă la 5 cm. În primul an de vegetație se formează o rozetă de frunze cu pețiol globru și subcilindric. Frunzele sînt mai mult late decît lungi, fiecare lob prezentînd mai mulți dinți. Tulpinile înalte pînă la 2,5 m apar începînd din al doilea an de vegetație, sînt cilindrice, goale, ramificate și cu frunze mici, care pe lîngă teacă, mai prezintă și o ochree dezvoltată. Florile sînt mici, grupate în inflorescențe la subțioara frunzelor tulpinale; au perigonul format din 6 piese și androceul din 9 stamine, colorate în alb-verzui. Înfloresc în mai – iunie. Fructul este o achenă cu 3 aripi membranoase de culoare brun-roșcată.

Reventul se cultivă în terenurile argilo-nisipoase și cu aluviuni. Se seamănă toamna sau primăvara, în cuiburi, la distanță de 80 cm.

Produsul vegetal folosit: Rizomii – *Rhizoma Rhei*, de la plantele trecute de 4 – 8 ani, primăvara sau toamna, spălate sub jet de apă, curățate de coajă, tăiate în bucăți cilindrice sau plate și apoi uscate la soare sau uscătorii artificiale, la 40°C. Produsul obținut este de culoare galben-portocalie, are miros caracteristic, gust astringent amar și colorează saliva în galben.

Principii active: Reoantracenazide cu agliconii lor și taninuri – *Reotanoide.*

Acțiune farmacologică: Datorită reotanoidelor, produsul în doze mici, are proprietăți tonice, deoarece excită secrețiile gastrice. Datorită reoantracenozidelor și agliconilor, în doze mijlocii, sînt laxative, iar în doze mari purgative.

Indicații terapeutice: Colite, panazitoze intestinale, astenii.

– Tonic doză de: 0,05 – 0,10 g pe zi;
– Laxativ, doză de: 0,25 – 0,50 g pe zi;
– Purgativ, doză de: 1 – 3 g pe zi.

Se poate lua cu pîine, lapte, miere, apă.

Se pun 5 g rădăcină în 250 ml apă. Se lasă 4 ore la macerat pînă se colorează în galben.

Din pețiolul frunzelor se fac compoturi. Frunzele și tulpinile tinere se consumă crude sau fierte.

Este contraindicat la cei cu hemoroizi sau cistite.

ROINIȚA *(Melissa officinalis)* Fam. Labiatae

Denumirea populară: Floarea-stupilor, Iarba stupului, Iarba-roilor, Mărăcină, Mintă-turcească, Moloacă, Roiște, Melisă

Descriere: Plantă ierboasă, păroasă, aromatică, perenă. Tulpina este dreaptă și ramificată, patrunghiulară, înaltă de 30 – 80 cm, acoperită cu peri. Frunzele superioare sînt ovale, crenat-serate, opuse, pețiolate, iar cele inferioare sînt aproape cordiforme la bază. Florile de culoare alb-gălbuie sau alb-liliachie sînt dispuse în verticile unilaterale la vîrful tulpinei.

Înflorește în iunie – august. Înainte de înflorire, întreaga plantă răspîndește un miros plăcut de lămîie, mai tîrziu mirosul devenind respingător. Cînd se cultivă, preferă soluri ușoare, ferite de vînturi. Se poate semăna uneori direct în cîmp, primăvara sau toamna. Mai sigur se înmulțește prin răsad. Acesta se poate pregăti în februarie – martie sau în iunie – august. Plantarea la loc definitiv se face cînd plantele au înălțimea de circa 10 cm. Semințele, fiind mici, se amestecă cu nisip sau pămînt fin și se îngroapă numai puțin în pămînt. La început în locurile secetoase, răsadul tînăr plantat la locul definitiv, trebuie udat pînă se prinde.

Produsul vegetal folosit: În perioada de înflorire – frunzele – *Folium Melissae*, care se usucă în strat subțire în poduri bine aerisite. Produsul are miros plăcut de lămîie, care devine mai puternic prin strivirea frunzelor între degete.

Recoltarea: Planta se recoltează pe timp frumos (chiar roua micșorează valoarea drogului).

Principii active: Ulei volatil, citrol, citronelul, geraniol, linalol, tanin, acid cafeic, principiu amar.

Condiții de recepție: Frunzele și herba trebuie să-și păstreze culoarea naturală. Herba trebuie să fie fără resturi de rădăcini. Planta se usucă la umbră. Materialul proaspăt recoltat expus la soare își micșorează valoarea.

Acțiune farmacologică: Antispastic, sedativ, carminativ, bacteriostatic, coleretic, antiseptic, mărește secrețiile gastrice, antiemetic, hipertensor, cicatrizant.

Indicații terapeutice: Anorexie, colici gastrice, dispepsii, colite cronice, glosite, faringite, laringite, bronsite, guturai, diaree, convulsii, sincope, amețeli, spasme, coree, palpitații, debilitate, surmenaj intelectual, tulburări neuro-vegetative, hipotensiune arterială, conjunctivită.

Cataplasmele cu roiniță ameliorează durerile cauzate de gută.

Mod de utilizare:

Intern: Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă; infuzie 1/2 minut – 2 minute.

Extern: – tot infuzie – se dublează cantitatea de plantă și se folosește sub formă de cataplasme și băi.

Infuzia concentrată, din 200 g plantă la 1 l apă clocotită se utilizează sub formă de băi de gură, gargarisme.

ROSTOPASCA MARE *(Chelidonium majus)* (Fam. Papaveraceae

Denumirea populară: Negelariță, Rostopast, Iarbă-de-negi

Descriere: Rostopasca mare nu are nici o legătură cu Rostopasca mică – *Ranunculus ficaria* (griușorul). Se aseamănă doar prin culoarea florilor. Rostopasca mare este plantă erbacee, perenă, erectă, foarte răspîndită pe lîngă case printre ruini, tufișuri și păduri umbroase pe versanți sudici. Planta întreagă conține lapte (latex), galben-portocaliu, acru și veninos. Tulpina, înaltă de 30 – 80 cm, este foarte ramificată și poartă frunze mari, alterne, imparipenate, verzi pe partea superioară, cu nuanțe albăstrui pe fața inferioară; frunzele bazale sînt pețiolate, iar cele din partea superioară a tulpinii sesile. Frunzele se aseamănă cu cele de stejar. Fructul este o capsulă. Florile sînt galbene, reglate și reunite în umbrele terminale la extremitatea ramurilor, fiecare floare avînd două sepale, 4 petale și numeroase stamine.

Chiar dacă vara este secetoasă, iar solul arid, dacă se rupe tulpina, sucul galben-portocaliu continuă să curgă.

Iarna această plantă poate fi găsită sub zăpadă.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă, fără rădăcină, (părțile aeriene) – *Herba chelidonii*. Se culege în lunile mai – august. Înflorește din luna aprilie pînă în septembrie.

Recoltarea: Se adună în ajunul înfloririi (mai – august).

Plantele adunate din locurile însorite sînt de calitate mai bună decît cele din locuri umbroase.

După recoltare, se îndepărtează părțile mai groase ale tulpinii, iar uscarea se face la umbră.

Condiții de recepție: Drogul trebuie să păstreze culoarea naturală a plantei. Nu se admit părți lemnoase din tulpini sau părți subterane.

Principii active: Alcaloizi (chelidonină, sparteină, protopină, hemochelidonină), cheleritină, sanghinarină.

Acțiuni farmacologice: Antispastic de tip papaverinic, fiind mai puțin toxic, antimitotic, analeptic respirator, vasodilatator coronarian, sedativ.

Rostopasca este o plantă otrăvitoare, de aceea trebuie întrebuințată numai după prescripțiile medicului.

Indicații terapeutice:

Intern: Afecțiuni hepatobiliare, colecistită, insuficiență cardiacă, angină pectorală, tahicardie, tumori, arterită, nevroze, tuse convulsivă.

Împreună cu urzica și mugurii florilor de soc se întrebuințează în leucemie.

Extern: Sucul se utilizează pentru afecțiuni maligne ale pielii (cancer), bătături, negi, herpes rebel la tratament.

Se badijonează porțiunea afectată cu sucul galben-portocaliu de 5 – 6 ori pe zi.

Părul pe față și creșterea exagerată a părului pe braț și picioare la femei constituie un semn de afecțiune a glandei suprarenale.

Se aplică suc de rostopască (care se poate ține în frigider pînă la luni), pe părțile afectate. Se lasă să pătrundă timp de cîteva ore, apoi se spală cu un săpun moale, iar pielea aproape uscată se tratează cu alifie de gălbenele, ulei de mușețel sau ulei de sunătoare.

Atenție! Sucul se folosește doar extern.

În plus se va face o cură de ceai de urzici, 3 – 4 căni pe zi și băi de șezut cu ceai de coada-calului (vezi coada-calului).

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 250 ml apă fiartă se toarnă peste 1 linguriță rasă de plantă. Se lasă să infuzeze jumătate de minut și se strecoară.

SALCIA ALBĂ *(Salix alba)* Fam. Salicaceae

Denumirea populară: Răchită albă

Descriere: Este un arbore cu înălțime pînă la 20 m, cu coroană bogată, formată din ramuri subțiri, cînd sînt tinere, flexibile, de culoare galben-verzui. Frunzele sînt linear-lanceolate, ascuțite la vîrf, fin fințate pe margini, la început acoperite cu peri pe ambele fețe, dîndu-le o culoare alb-argintie, iar mai tîrziu cu peri numai pe partea inferioară a limbului.

Florile sînt unisexuale, grupate în amenți, cei masculi, galbeni, iar cei femeli, verzui.

Răspîndire: Zăvoaie, prundișuri umede, pe marginea lacurilor, rîurilor.

Produsul vegetal folosit: Scoarța ramurilor – *Cortex salixi*. Se recoltează în martie – aprilie, de pe ramuri tinere de 2 – 3 ani.

Produsul obținut după uscare se prezintă sub formă de fîșii, sau jgheab, cu suprafa externă netedă, verde-cenușie pînă la verde-gălbui, cu gust astringent amărui. Scoarța poate recolta în aceleași condiții și de la alte specii ca: Salix fragilis (răchita) și Sal purpurea (răchita roșie). Acestea au aceleași proprietăți.

La răchita verde (Salix fragilis) ramurile se rup foarte ușor, nu sînt elastice, ci fragil după care se recunoaște ușor.

Recoltarea se face în lunile martie – mai. Uscarea se face la umbră sau într-o camer încălzită, sau pe un cuptor.

Principii active: Salicozidă, populozidă, taninuri mixte și flavonozide.

Acțiune farmacologică: Analgetic, antitermic, tonic, antireumatic, astringent, antisep tic, sedativ, ușor hemostatic.

Indicații terapeutice. În reumatismul articular acut și gută, gripă, bronșită, hiper clorhidrie, dispepsie, insomnie, anxietate.

Mod de întrebuințare: 1 linguriță cu vîrf de scoarță se pune în 250 ml apă rece, se fierb 5 minute și se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere

Se poate folosi sub formă de pulbere (pudră din scoarță): 2 g luate în miere sau must înainte de masă de 3 ori pe zi.

Se pot pune 50 g coajă pulbere la macerat cu 1 litru must, 15 zile. Se iau 2 pahare pe zi.

Infuzia preparată din frunze – 1 lingură la 250 ml apă clocotită infuzie 5 minute – se administrează de 3 ori pe zi înainte de masă, în eretism genital, insomnie, anexietate.

SALCÎMUL *(Robina pseudacacia)* Fam. Leguminosae

Denumirea populară: Acăț, Băgrin

Descrierea plantei: Arbore drept, înalt de 10 – 25 m, cu ramurile spinoase. Frunzele imparipenat-compuse, cu 9 – 27 foliole, scurt pețiolate, oblong-ovale, întregi, nepăroase. Florile albe foarte odorate (plăcut mirositoare), dispuse în raceme lungi, lung-pedunculate, atîrnate în jos. Fructele au numeroase semințe.

Produsul vegetal folosit: Scoarța și florile – *Cortex et Flores Robiniae Pseudacaciae).*

Principii active: Glucozide flavonice, robinina, acaciina, ulei volatil.

Recoltarea: Scoarța se adună numai de pe ramurile tinere, în martie și septembrie, se usucă la soare sau aer încălzit. Florile se adună complet formate, dar neveștejite, în mai – iunie, uscarea lor se face la umbră.

Indicații terapeutice: Sub formă de ceai, combate durerile reumatice și de dinți, durerile de stomac (antispastic), hiperaciditatea, migrenele. Este indicat în gastritele hiperacide, pirozis, ulcer gastro-duodenal.

Mod de întrebuințare: 1 linguriță cu vîrf la 250 g apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

SALVIA *(Salvia officinalis)* Fam. Labiatae

Denumirea populară: Jaleșul-de-grădină, Jaleș, Salvie, Salvie-de-grădină

Descriere: Este o plantă jumătate lemnoasă, jumătate ierboasă, cu tulpina dreaptă (30 – 70 cm). Crește pînă la 70 – 80 cm, iar la bază este lingnificată și mult ramificată. Tulpina și ramurile sînt acoperite cu peri albi. Frunzele, așezate în perechi pe tulpină, sînt de culoare verde-cenușie sau argintie, oval lanceolate și fin dințate. Au gust aromat, puțin amar.

Florile reunite în inflorescențe spiciforme au caliciul tubular de culoare verde-vio-
ee, corola bilabiată, mai lungă decît caliciul cu labiul superior drept, iar cel inferior mai
g trilobat, cu lobul mijlociu proeminent și aplecat în jos, fiind colorată în albastru-vio-
cu, mai rar alb. Androceul este alcătuit din 4 piese dintre care numai cele două
terioare sînt fertile (staminele propriu zise), celelalte două posterioare fiind transfor-
te în staminoide. De obicei, florile sînt albastre, violete, cîteodată albe, așezate cîte
-12 în verticile.

Planta întreagă are miros puternic și gust înțepător. La noi în țară jaleșul de grădină
ște numai cultivat. Trebuie plantată într-un loc însorit, la adăpost. Înflorește în iunie –
e.

Recoltarea: Se recoltează frunzele, vîrfurile florale sau herba cu flori – *Folia summi-
s* și *Herba salviae*. Frunzele se recoltează înainte de înflorire, la amiază – pe soare
lucitor, iar vîrfurile și herba, în timpul înfloririi. Recoltarea se face prin secerare. După
erare, se separă frunzele de vîrfurile florale și părțile lemnoase ale plantei. Frunzele se
oltează cît sînt încă verzi. Uscarea tuturor părților se face la umbră, în încăperi bine
isite, la o temperatură de maximum 40°C.

Principii active: Ulei volatil, tuionă, cineol, terpene, principii amare, substanțe es-
gene, săruri de potasiu, camfor borneol, acetat de linalil și bornil.

Condiții de recepție: Frunzele trebuie să aibă culoare naturală, iar vîrfurile florale să
conțină decît flori cu un peduncul de cel mult 2 cm.

Acțiune farmacologică: Antisudorific.

Se recomandă și în TBC pentru a opri transpirația nocturnă (se bea rece). Nu se
mandă mamelor care alăptează, deoarece micșorează cantitatea de lapte; depurativ,
inflamator, antiseptic, carminativ, sedativ, hipoglicemiant, antitermic, expectorant,
spastic, venotonic, bacteriostatic, emenagog, afrodisiac.

Indicații terapeutice: Dischinezii biliare, colite, bronșite cronice, diabet zaharat, varice,
nită atrofică, reumatism. Salvia, împreună cu lavanda, ajută la remedierea transpira-
r nocturne.

Ceaiul de salvie și cernețel se recomandă în afte bucale, abcese dentare, gingivite,
gite, amigdalite, sub formă de gargară, amestecat cu mușețel: 5 g frunze la 100 ml apă.

În seboreea feței se pun comprese cu ceai.

Ceaiul de salvie, băut frecvent, fortifică corpul, previne infarctul și este bun pentru
lizie.

Salvia este folosită în afecțiuni ale măduvei spinării, afecțiuni glandulare, tremurături
membrelor. Se beau 2 căni pe zi.

Un decoct de salvie și năpraznică (*Geranium Robertianum*) se utilizează sub formă de
ară, în caz de paradontoză și gingii ulcerate.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 250 ml apă clocotită se toarnă peste o linguriță de plantă. Se lasă acoperit 1/2
t și se strecoară.

Baia de șezut: 2 pumni cu vîrf de frunze se pun la macerat în apă rece, timp de 12 ore,
i care se încălzește pînă la fierbere, iar lichidul se adaugă la apa de baie. Este indicată
ecțiuni nervoase.

SCHINDUF (*Trigonella foenum graecum*) Fam. Leguminosae

Descriere: Plantă perenă, înaltă de 60 cm, cu frunze ascuțite și flori albe. Înflorește în
-august. Se întîlnește pe vîlcele uscate și însorite cu sol calcaros.

Principii active: Saponine. Semințele conțin fosfor, fier, calciu, mangan, ulei esențial
tin), trigonelin, cholină, cumarine) și mucilagii.

Produsul vegetal folosit: Semințele – *Semen* – recoltate în iunie – august.

Acțiune farmacologică: Emolient, tonic general, stimulent digestiv, favorizează eritro-poeza, galactogen, antiinflamator.

Indicații terapeutice: Inflamații ale mucoasei bucale, vaginale, astenie, denutriție, anemie, hipo- și agalactie, sinuzită, celulită, plăgi.

Mod de utilizare:

Decoct din semințe: 15 – 20 g la 1 l apă se fierb 2 minute și se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

În afecțiuni inflamatorii ale vaginului se fac spălături vaginale cu acest decoct.

Sub formă de cataplasme, aplicate timp de 15 minute pe regiunea interesată, se utilizează în celulite, sinuzite, furuncule, abcese, plăgi, cancer.

Semințele făcute pulbere se fierb în lapte de soia, avînd un excelent efect nutritiv.

SCLIPEȚII (*Potentilla erecta*) Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Scrintitoare

Descriere: Plantă mică, ierboasă, perenă, tîrîtoare sau erectă, cu rizom bine dezvoltat. Tulpinile sînt numeroase și subțiri. Frunzele tulpinale sînt trifoliate, sesile sau scurt pețiolate. Florile sînt mici, galbene, cu 4 petale. Fructele sînt mici, nuciforme. Înflorește din mai pînă în septembrie.

Răspîndire: Crește sălbatică, prin tăieturile de păduri, tufișuri, pășuni umede etc.

Produsul vegetal folosit: Rizomul și rădăcinile (*Radix – rhizoma – potenti - llae erectae*).

Recoltare: Se recoltează în septembrie – noiembrie, după ce se spală se usucă la soare sau la cald.

Afecțiune farmacologică: Antidiareic, antihemoragic antiinflamator.

Indicații terapeutice: Diaree, dizenterie, hemoragie, enurezis, inflamații ale mucoasei bucale.

Mod de utilizare:

Decoct: 1 lingură de rădăcină se fierbe 2 minute în 250 ml apă. Apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară, se beau 2 – 3 căni pe zi.

Decoctul obținut se utilizează și extern sub formă de băi de gură.

Sub formă de pulbere, se administrează 2 – 3 grame pe zi.

SILNICUL (*Glechoma hederaceum*) Fam. Labiatae

Denumirea populară: Coada-ielelor, Nejelmică, Prelungoasă, Rănunchiară, Olbalț

Descriere: Plantă ierboasă, perenă, tîrîtoare. Frunzele sînt pețiolate, reniforme sau cordiforme cu marginile crenate. Florile sînt albastre sau violete, dispuse cîte 2 – 6 la subțioara frunzelor.

Răspîndire: Prin păduri, tufișuri, livezi.

Produsul vegetal folosit: Părțile aeriene ale plantei – *Herba glechomae.*

Principii active: Un principiu amar, rezină, colină, tanin, potasiu, vitamina C.

Acțiune farmacologică: Antiinflamator, antispasmodic, expectorant, emolient, antial-gic, antipiretic.

Indicații terapeutice: Rinită, bronșită cronică, astm, emfizem pulmonar, tuse, abcese, furuncul, migrenă, afecțiuni hepatice și urinare, gastrită, enterită.

Mod de utilizare:

Intern: Infuzie: 8 g silnic se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2 – 3 căni pe zi, îndulcit cu miere. Pentru astm bronsic, gastrită, enterită...

le, se prepară o infuzie mai concentrată, din 50 grame silnic la 1 l apă clocotită. Se ;ează 3 minute. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

Un sirop eficient pentru bronșite, guturai, se prepară astfel: 100 g silnic se opăresc cu ml apă, după care se lasă la macerat 10 ore, se strecoară. Se adaugă 250 g miere și se să dea cîteva clocote.

Se păstrează la frigider, în sticle bine închise.

Se administrează 3 – 4 linguri pe zi.

Extern: Infuzia și inhalația de silnic este eficientă în guturai, rinită. Pentru inflamații nucoasei bucale, se fac băi de gură cu infuzia de silnic.

Sucul obținut din silnic proaspăt administrat sub formă de aspirații nazale, este un ediu foarte bun în migrenă.

Uleiul de silnic, obținut prin macerarea a 10 pumni plantă într-un litru de ulei de ine, timp de 1 lună, la soare, se utilizează sub formă de comprese în plăgi, afecțiuni matorii ale pielii.

Cîteva picături instilate în ureche calmează otalgiile.

SILURUL *(Euphrasia rostkoviana)* Fam. Scrophulariaceae

Denumirea populară: Buruieniță, Dragostea-fetei, Floare-de-ochi, Mîngîierea-apelor

Descriere: Plantă mică, anuală ierbacee, păroasă, cu tulpina ramificată, îndreptată în Frunzele sînt sesile, ovale, scurt ascuțite de ambele laturi. Florile sînt albastre sau e, dispuse cîte 2 – 6 la subțioara frunzelor.

Răspîndire: Crește prin pășuni și fînețe, cu deosebire în regiunea montană.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă, fără rădăcină – *Herba euphrasiae rostko-e.*

Recoltarea: Se face în timpul înfloritului, în iunie – septembrie. Se usucă la umbră.

Principii active: Rezine, tanin, pigmenți.

Acțiune farmacologică: Astringent, antiinflamator, stimulent hepatic.

Indicații terapeutice: Rinită alergică, hiperlăcrimare, conjunctivită, blefarită, insufi-ă hepatică minoră.

Mod de utilizare:

Intern: Infuzie: 1 linguriță plantă se infuzează 3 minute în 250 g apă clocotită. Se beau i pe zi.

Extern: Se utilizează sub formă de băi de ochi, de nas, comprese (vezi Conjunctivita).

SÎNZÎIENELE GALBENE *(Galium verum)* Fam. Rubiaceae (Drăgaică propriu zisă)

Denumirea populară: Drăgaica, Floarea-lui-Sfîntu-Ioan, Sînzîiana

Descriere: Plantă ierbacee, perenă, cu tulpina tare, rotundă sau patrunghiulară, înaltă – 80 cm. Frunzele îngust-lineare (lungi de 15 – 25 cm și late de 0,5 – 2 mm), ascuțite arginile răsucite, pe fața interioară acoperită cu peri scurți și moi, sînt dispuse ilat, cîte 8 – 12 într-un verticil. Florile mici, galben-aurii, plăcut mirositoare, cu miros nic asemănător celui de miere, sînt dispuse în panicule bogate, în inflorescențe nale dense cu 4 petale. Fructele sînt mici, uscate și netede.

Răspîndire: Este foarte comună prin livezi, poieni, pășuni, fînețe, pe marginea potecilor aplecată în timpul înfloririi.

Există mai multe specii: – *Galium aparine,* numită asprișoară; *Galium mollugo* – drăgaica de tufișuri care are flori alb-galbene, cu un miros de miere. Poate fi găsită sub iarba uscată în timpul iernii.

Toate cele trei specii au proprietăți medicinale similare și se utilizează în același fel.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă, fără rădăcină – *Herba galii verio.*

Recoltarea: Se adună în timpul înfloririi, în mai – septembrie și se usucă la umbră.

Principii active: Tanin, acid citric, enzime.

Acțiune farmacologică: Depurativ, diuretic, sedativ reglează metabolismul glandei tiroide.

Indicații terapeutice: Anemie, acnee, afecțiuni ale uterului, hidropizie, afecțiuni ale vezicii urinare, rinichilor, isterie, epilepsie, furuncule, plăgi, obezitate, insomnie, vertij.

Pentru erupțiile pielii se poate folosi și sub formă de băi. Spălăturile cu decoct ajută la vindecarea plăgilor. Se poate aplica sucul proaspăt extras, direct pe marginea afectată a pielii și se lasă să se usuce.

Indicație majoră o are în afecțiunile glandei tiroide, sub formă de ceai cald; se face gargară cu ceai, cît mai profund, cît mai des posibil și se bea și ceai. Pe regiunea tiroidiană se aplică alifie de drăgaică.

În afecțiunile corzilor vocale se recomandă gargara cu ceai de drăgaică.

În cancerul limbii și laringian se face gargară cu ceai și se beau 4 – 6 căni pe zi de ceai din următorul amestec: 300 g gălbenele, 100 g coada-șoricelului, 100 g urzică.

Din amestec se ia o linguriță cu vîrf peste care se adaugă 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute și se strecoară. Se bea 1 lingură la 20 minute.

Pentru cancerul pielii se aplică alifie cu drăgaică pe zona afectată. Se va bea ceai de drăgaică, urzică și coada-șoricelului.

Pentru afecțiunile rinichilor și ale vezicii urinare, se face următorul amestec de ceai: sînziene (dragaică), urzică-moartă, splinuță (Solidago virgaurca).

La bolnavii cărora li s-a extirpat un rinichi, ceaiul din amestecul menționat, consumat 3 – 4 căni pe zi, este foarte eficient în reglarea funcției rinichiului restant.

În insuficiența renală care necesită dializă este eficient ceaiul din amestecul menționat – 4 căni pe zi. Se bea 1 cană înainte cu 30 minute de micul dejun, apoi restul se bea în cursul zilei.

Mod de utilizare:

Infuzie: 250 ml apă clocotită se toarnă peste o linguriță plantă, se infuzează 1/2 minut (dacă planta este proaspătă), sau 2 minute (cînd planta se usucă).

Sucul pentru alifie: Planta proaspătă se spală și încă umedă se pune în extractorul de suc.

Alifia: Pentru a putea încorpora sucul proaspăt de drăgaică în unt se procedează astfel: se topește untul la bain-marie, apoi se pune în borcan și se lasă să se solidifice, în acest mod separîndu-se grăsimea de apă. Grăsimea astfel obținută se încălzește ușor la bain-marie, astfel încît să se poată încorpora sucul de drăgaică. Se amestecă bine, pînă la omogenizare. Alifia astfel obținută se lasă să se răcească și se păstrează la frigider.

SOCUL *(Sambucus nigra)* Fam. Caprofoliaceae

Descriere: Este un arbore înalt de 1 – 8 m ramificat, cu măduva albă și scoarța cenușie. Frunzele sînt glabre, penate, cu 3 – 7 foliole ovale sau lanceolate, ascuțite și serat dințate. Florile sînt mici, albe sau verzi-gălbenii, cu 5 sepale, 5 petale, 5 stamine, dispuse în corimbe ramificate, avînd un miros puternic. Fructul este o bacă neagră, lucioasă, cu suc violet-purpuriu și 2 – 3 sîmburi.

Răspîndire: Creşte prin păduri, pe lîngă garduri, mărăcinişuri etc.

Produsul vegetal folosit: Florile, fructele şi coaja — *Flores, fructus et cortex sambuci negrae.*

Recoltare: Florile se adună în mai – iunie, atunci cînd sînt complet formate. Se taie inflorescenţa întreagă, se usucă la umbră sau la soare, acoperite cu hîrtie, apoi florile se scutură şi se cern prin sită. Se păstrează în lăzi căptuşite cu hîrtie şi ferite de umezeală. Fructele se adună coapte în septembrie – octombrie şi se usucă în încăperi încălzite. Se pot usca foarte bine în cuptoare. Scoarţa se recoltează în septembrie – octombrie.

Principii active: În fructe: un glucozid, sambunigrosidă, nitrat de potasiu în cantitate mare, caroten, acid malic, citric, acid tanic, un pigment — sambucosidă.

În fructe: Ulei esenţial, terpenă, mucilagii, tanin, nitrat de potasiu, colină, glucozid.

În scoarţă: Tanin, rezină, acid valerianic.

Acţiune farmacologică: Diuretic, sudorific, antireumatismal, laxativ, emolient, antiinflamator, galactogen, behic.

Indicaţii terapeutice: Edeme, ascită, nefrită cronică, litiază, urinară, cistită, gută, reumatism, constipaţie, conjunctivită, blefarită, orgelet, eczemă, urticare, furuncul, bronşită, astm, rujeolă, scarlatină, gripă.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 lingură, flori la 250 ml apă clocotită se infuzează 3 minute. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere, după mese, în bronşită, rujeolă, scarlatină, reumatism, gută.

Pentru uz extern, se utilizează sub formă de băi de ochi, inhalaţii, în caz de gripă, rinită. 50 g flori se fierb 3 minute în 1 l apă. Se infuzează 10 minute. Se strecoară.

Sucul obţinut din 20 g fructe, îndulcit cu 1 lingură miere, se administrează călduţ, dimineaţa, ca laxativ.

Prin conţinutul său, scoarţa are proprietăţi diuretice şi laxative. Se prepară sub formă de decoct.

Se fierb 2 pumni de scoarţă în 1 l apă, pînă scade la jumătate. Se bea cantitatea rămasă, de 3 ori pe zi, dimineaţa, la prînz şi seara. Dimineaţa se bea pe stomacul gol.

Este eficient în hipdropizie, retenţia de urină, nefrită cu edeme, colică renală, reumatism, gută.

SOVÎRVUL *(Origanum vulgare)* Fam. Labiatae

Denumirea populară: Dost, Solovic, Sovovîre

Descriere: Plantă ierbacee, perenă, aromatică, cu tulpina rigidă, înaltă de 20 – 50 cm, ramificată în partea superioară, de culoare roşietică sau verde. Frunzele ovale ascuţite, aproape glabre, uşor dinţate. Florile roşii-purpurii, rar-albe, sînt dispuse în spice reunite în corimb paniculat. Înfloreşte în iunie – august.

Răspîndire: Creşte prin fineţe, livezi, pe marginea pădurilor, în tufişurile din regiunea cîmpiei, pînă în cea subalpină şi prin locuri uscate, pietroase.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă neînflorită — *Herba origani vulgaris.*

Recoltarea: Se adună în toiul înfloritului, iunie – august; se usucă la umbră.

Principii active: Ulei volatil, timol, carvacrol, tanin, principii amare.

Acţiune farmacologică: Antispastic al musculaturii netede, sedativ, bronhodilatator, expectorant, diuretic.

Indicaţii terapeutice: Anorexie, tuse convulsivă, bronşite, astm bronşic, gastrite hipoacide, dizenterie, diaree, cloroze, otalgii, odonatalgii, astenie, reumatism, eczemă.

Pentru bronşite, astm, se prepară un amestec de: 10 g Sovîrv, 20 g frunze Podbal, 20 g Nalbă.

Din acest amestec se iau 2 linguriţe la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute şi se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Esenţa de sovîrv se utilizează sub formă de pomadă, în aplicaţii locale, în caz de eczemă:

Rp.	Esenţă de sovîrv	20 picături
	Oxid de zinc	10 g
	Vaselină	10 g
	Lanolină	10 g

SPLINUŢA *(Solidago virgaurea)* Fam. Compositae

Denumirea populară: Splinuţă-de-aur, Vargă-de-aur, Smăoaică

Descriere: Plantă ierboasă perenă, păroasă, înaltă de 20 – 100 cm, vîrf racemos, ramificată. Frunzele superioare sînt laceolate sau eliptice, aproape sesile, cu marginile serate sau întregi. Florile galbene sînt dispuse în calatidii grupate în racem simplu sau paniculat. Fructul este o achenă.

Răspîndire: Creşte prin păduri, tufişuri, pe coline, fineţe, poieni, pe coaste şi stînci, de la cîmpie pînă în zona alpină.

Recoltare: Se recoltează jumătăţile superioare ale tulpinilor cu flori în timpul înfloritului, iulie – august. Se usucă la umbră.

Acţiune farmacologică: Diuretic, antiseptic urinar, astringent, hipocolesterolemiant, vulnerar.

Indicaţii terapeutice: Litiază renală, pielonefrită, nefrită cronică, colibaciloză urinară, albuminurie, cistită, hipercolesterolemie, enterită, diareea sugarilor care apare în timpul erupţiei dentare, colită, insuficienţă hepatică, afte, eczemă, obezitate, în cicatrizarea rănilor vechi, ulceraţii ale mucoasei bucale.

Mod de utilizare:

Intern — sub formă de *infuzie:* 1 linguriţă cu vîrf de plantă se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 3 – 4 căni pe zi. Se fac cure de 8 zile cu pauze între cure tot de 8 zile.

Pentru *uz extern,* 40 g plante se fierb 2 minute în 1 l apă. Se strecoară. Acest decoct se administrează sub formă de spălături ale plăgilor vechi, pentru eczeme, băi de gură, în ulceraţii ale mucoasei bucale.

Se mai recomandă, pentru diareea sugarilor care apare la erupţia dentară, următoarea reţetă:

Rp.	Splinuţă	100 g
	Apă	1000 g
	Miere	1500 g

Se fierbe planta 15 minute. Apoi se ia de pe foc şi se infuzează 10 ore. Se strecoară şi se îndulceşte. Se administrează zilnic, în mai multe prize, 100 – 200 ml din acest sirop.

STEJARUL *(Quercus robur)* Fam. Fogaceae

Descriere: Copac înalt, puternic ramificat. Frunzele sînt scurt peţiolate, cu marginea lobată, cu sinusuri largi. Florile mascule se prezintă sub formă de amenţi lungi, iar cele femele sînt grupate cîte 3 – 5. Fructul — ghindă — este o nucă, învelită la bază într-o mică cupolă cu solzi mici.

Răspîndire: Formează păduri întinse în regiunea de şes şi dealuri.

Produsul vegetal folosit: Scoarţa de pe ramuri tinere de 2 – 4 ani. Cortex Querci şi fructul – ghinda – care, prăjită şi măcinată, facilitează reglarea tranzitului intestinal în diaree.

Recoltare: Scoarţa se recoltează în martie – aprilie, mai rar toamna, în octombrie – noiembrie, şi se usucă la soare sau în cuptor.

Principii active: Tanin, acid cvercitanic, acid elagic şi galic, principii amare – cvercina – floroglucina, substanţe pectice, rezine, oxalat de calciu.

Acţiune farmacologică: Antidiareic, hemostatic, antisudorific, tonic, astringent, antiinflamator.

Indicaţii terapeutice: Diaree cronică, metroragii, hemoptizie, hematurie (ca tratament simptomatic), enterită, hemoroizi, fistule anale, gingivite, faringite, arsuri, leucoree, impetigo, intertrigo.

Mod de utilizare:

Intern: Decoct: 1 linguriţă scoarţă pulbere se fierbe 5 minute în 250 ml apă clocotită. Apoi se infuzează 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, călduţ, îndulcit cu miere.

Pentru uz extern, se prepară un decoct mai concentrat, din 50 g frunze şi scoarţă la 1 l apă. Se administrează sub formă de băi de gură, spălături vaginale, băi de picioare.

Sub formă de compresă, se aplică pe hemoroizi.

Sub formă de pulbere, opreşte hemoragiile nazale.

De asemenea, scoarţa făcută pulbere şi aplicată pe escare, ajută la cicatrizare.

STÎNJENELUL *(Iris germanica)* Fam. Iridaceae

Denumirea populară: Crin-vînăt, Floare-vînătă, Lilie, Lilie-vînătă, Stînjenel, Stînjeniţă

Descrierea plantei: Este o plantă erbacee, perenă, cu un rizom gros şi cărnos, cu miros de iarbă, din care porneşte o tulpină cilindrică, terminată cu multe flori. Frunzele sînt lunguieţe, puţin ascuţite, în formă de sabie, dispuse cîte 4 – 6 în buchete. Florile sînt mari, de culoare violet-închis, slab mirositoare. Floarea este formată din trei petale externe îndoite în jos, acoperite pe partea superioară cu o periuţă de peri galbeni. Celelalte trei petale sînt îndreptate în sus. Are trei stamine şi un ovar aşezat sub petale. Fructul este o capsulă. Înfloreşte în lunile mai – iunie. Se cultivă mult prin grădini, ca o plantă decorativă. Alături de el se mai întîlneşte şi stînjenelul cu flori albe, brăzdate cu vinişoare albăstrui (Iris florentina), şi cu flori violet-deschis, parfumate. (Iris pallida).

Recoltarea: Rizomii se recoltează de la cele trei specii în anul 2 – 3 de vegetaţie, începînd din luna iulie, pînă toamna tîrziu (octombrie). Se scot rizomii, se scutură, se spală, de pămînt, după care se curăţă de rădăcini. Rizomii mici şi vîrful vegetativ se îngroapă, în vederea asigurării înmulţirii plantei. Rizomii prea groşi se despică (5 – 10 cm). Uneori este necesar ca rizomii să fie cojiţi. Curăţirea de coajă se face înainte de uscare, cu un cuţit bine ascuţit. Pe măsură ce se curăţă rizomii, se pun într-un vas cu apă, pentru a evita brunificarea lor în contact cu aerul. Se scot apoi din apă şi se transportă la locul de uscare. Rizomii decorticaţi trebuie să aibă culoare alb gălbuie.

Uscarea: Este bine ca uscarea să se facă la soare. Acesta face ca în rizom să se petreacă anumite transformări chimice. Mirosul neplăcut al rizomilor proaspeţi dispare, fiind înlocuit cu un parfum plăcut de micşunele. Acest miros se concentrează dacă produsul este păstrat cel puţin doi ani, după uscare.

Uscarea se poate face şi pe cale artificială (30 – 40°C). O temperatură mai ridicată face să dispară mirosul plăcut de micşunele.

Descrierea produsului vegetal folosit: Se folosesc rizomii (Rhizoma iridis), care au o lungime de 5 – 10 cm. Sînt turtiţi, de culoare brun-deschis la exterior şi albicioşi la interior. Pe partea inferioară se observă cicatrice rotunde, de culoare închisă, rămase de la rădăcinile tăiate. Pe partea superioară se află îngroşări neregulate, însoţite de şiruri de puncte transversale, care sînt urmele frunzelor. Mirosul este aromat, gustul dulce-mucilaginos.

Se utilizează sub formă de decoct, ca expectorant şi diuretic.

STRUGURII URSULUI
(Arctostaphylos uva ursi) Fam. Ericaceae

Descriere: Arbust mic, cu tulpina tîrîtoare şi agăţătoare, lungă de 30 – 100 cm. Frunzele sînt mici, pieloase, oblong-ovate. Florile sînt roşietice. Fructul este o boabă roşie-strălucitoare.

Răspîndire: Creşte spontan în zona montană.

Produsul vegetal folosit: Frunzele – *Folia uvae ursi.*

Principii active: Arbutina şi metilarbutina, flavone.

Recoltare: Frunzele se recoltează în mai – iunie, împreună cu ramurile şi se usucă la umbră sau la aer cald.

Acţiune farmacologică: Diuretic, antiseptic urinar, astringent.

Indicaţii terapeutice: Pielonefrită, colibaciloză renală, cistită, uretrită, incontinenţă urinară, hipertrofie de prostată, diaree, hemoragii uterine.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

Ceaiul se prepară doar în vase de sticlă sau smălţuite.

Tinctura preparată din plantă (20 g plantă la 100 ml alcool 70°, macerată 10 – 14 zile) este foarte eficientă în infecţii ale tractului urinar. Se administrează 20 – 25 picături de 3 ori pe zi.

SULFINA *(Melilotus officinalis)* Fam Leguminosae

Denumirea populară: Sulcină, Molotru-galben, Trifoi-mare, Iarbă de piatră, Sufulf, Sufulg

Descriere: Plantă erbacee, bienală, meliferă, cu tulpina dreaptă, înaltă de 80 – 200 cm. Frunzele sînt trifoliate, cu foliolele obovate sau eliptice şi serate. Florile mici, galbene, dispuse în raceme lungi, se dezvoltă la subţioara frunzelor. Înfloreşte în mai – august.

Răspîndire: Creşte prin fineţe, semănături, pe marginea livezilor.

Produsul vegetal folosit: Ramurile florifere – *Summitates meliloti flavi sau Herba meliloti* – care se recoltează în timpul înfloritului (mai – august). Se usucă la umbră.

Principii active: Glicozide cumarinice, melilotizidă, glucoză, tanin, ulei volatil.

Acţiune farmacologică: Vasodilatator periferic, antispastic, anticoagulant, hipotensiv, diuretic, expectorant, antiseptic, calmant (în baie), antiinflamator, vulnerar.

Indicaţii terapeutice: Hipertensiune arterială, afecţiuni renale, afecţiuni oculare, hepatită cronică, astm bronşic, bronşite, abcese dentare, gingivite, plăgi, reumatism, flebite, arteroscleroză, insomnie, nevralgii.

Mod de utilizare:

Intern: Infuzie: 1 linguriţă flori la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Extern: Sub formă de băi sau comprese, în afecțiuni oculare, pentru spălarea plăgilor, cataplasme, pe umflături, gargară în abcese dentare, gingivite, afte, laringite.

Florile de sulfină și levănțică se pun în dulapuri, între haine, pentru a alunga moliile.

SUNĂTOAREA *(Hypericum perforatum)* Fam. Hypericaceae

Denumirea populară: Pojarnița

Descriere: Este o plantă ierboasă și vivace. Are tulpina dreaptă, ramificată, netedă, înaltă de 30 – 60 cm, cu noduri și cu două muchii. Frunzele sînt mici, opuse (cîte două la nod), sesile, netede, de formă oval oblongă, cu puncte mici transparente. Florile au culoare Galben-aurie și sînt așezate în formă de corimb, la vîrful tulpinii și ramurilor. Au sepalele ascuțite, petale, negru punctate mai ales pe margini, stamine numeroase. Crește pe pajiști, în tufișuri, terenuri păduroase și pe marginile drumurilor. Florile sale galben-auriu, grupate în umbele, se recunosc ușor după sucul roșu pe care îl obținem cînd le presăm între degete. Se recoltează atît florile – *Flores hyperici,* cît și herba – *Herba hyperici,* în lunile iunie – iulie, cînd florile încep să se deschidă. Dacă se recoltează mai tîrziu, florile se înroșesc în timpul uscării și devin necorespunzătoare.

Atît florile cît și herba se usucă la umbră, întinse în straturi subțiri, ferite de lumină, deoarece se înroșesc. După uscare se păstrează în încăperi uscate, în saci de pînză.

Răspîndire: Crește prin fînețe uscate și mărăcinișuri.

Condiții de recepție: Florile trebuie să-și păstreze și după uscare culoarea galben-aurie și să fie fără codițe. Se admit frunzulițe amestecate printre flori. Herba nu trebuie să fie mai lungă de 20 cm. Nu se admit flori înroșite.

Principii active: Tanin de natură catehică, cantități mici de ulei volatil localizat în punctele transparente ale frunzei, glicozide flavonice ca hiperina, rutina, cvercitrina, localizată în petale și în epiderma tulpinii și a frunzelor, o substanță colorată (hipercină), localizată în punctele negre de pe suprafața plantei, caroten, saponine, acizi ascorbic, nicotinic și valerianic, galactoza, colina.

Acțiune farmacologică:

Intern: Antiseptic, antiinflamator hepatic și intestinal, coleretic, astringent, cicatrizant.

Extern: Trofic și calmant în arsuri, antiinflamator, gingival, cicatrizant.

Indicații terapeutice: Hepatite acute și cronice evolutive, colite cronice, ulcer gastric, colecistită, insomnii, somnambulism, enurezis, pavor nocturn, reumatism.

Uleiul de sunătoare este cel mai bun ulei pentru răni: el calmează durerile, este antiinflamator și vindecător.

Ceaiul se folosește în afecțiuni nervoase, nevralgia de trigemen – 2 – 3 căni pe zi se beau cu înghițituri rare, iar în zona afectată se masează cu ulei de sunătoare.

Extern: Plăgi, contuzii, escare. Pentru arsuri, florile vor fi macerate în ulei de semințe de in. Se folosește și pentru eritem solar.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 1/2 minut (plantă verde), timp de două minute (plantă uscată).

Uleiul: Florile, culese pe soare, se așază într-o sticlă, iar peste ele se toarnă ulei de măsline. Florile trebuie să fie acoperite. Se lasă sticla bine astupată, la soare (sau lîngă sobă), cîteva săptămîni (4 – 6). După un timp uleiul devine roșu. Se strecoară printr-o pînză reziduul se presează bine și se păstrează în sticle de culoare închisă. Pentru arsuri, în loc de ulei de măsline, se poate utiliza ulei de in. Uleiul își păstrează proprietățile terapeutice doi ani la frigider.

Un alt mod de preparare: se macerează florile cu ulei de floarea-soarelui, timp de 4 – 6 săptămîni: 20 g sunătoare uscată se umezesc cu 20 ml alcool concentrat și după 12 ore se adaugă 200 ml ulei de floarea-soarelui. Amestecul acesta se ține 3 ore pe baia de apă în fierbere, agitîndu-se din cînd în cînd. După 2 – 3 zile se strecoară printr-o pînză și se stoarce. După o zi se stoarce din nou, obținîndu-se un ulei limpede, de culoare roșcată. Uleiul se păstrează la întuneric și răcoare.

Tinctura: 2 mîini de flori, culese pe soare, se pun la macerat într-un litru de vodcă (40°), timp de 3 săptămîni, la soare, sau într-un loc cald, iar apoi se strecoară.

Baia de șezut: O găleată de plante(tulpini, frunze și flori) se pun la macerat în apă rece peste noapte. Totul se încălzește pînă la fierbere în dimineața următoare, iar lichidul se adaugă la apa de baie – baia trebuie să dureze 20 minute. Este eficace în afecțiuni nervoase.

ȘOFRANUL *(Crocus sativus)* Fam. Iridaceae

Descrierea plantei: Este o plantă originară din Persia, mult asemănătoare brîndușei de primăvară. Frunzele numeroase se dezvoltă odată cu florile, pe care adeseori le întrec în lungime. Laciniile perigonului palid-violete, eliptice. Stigmatele divizate în 3 lancii de 1 – 4 cm lungime inegal denticulate. Fructul, o capsulă ovală triunghiulară.

La noi, se găsește numai ca plantă cultivată.

Produsul vegetal folosit: Stigmatele – *Stigmata crocii* de culoare portocalie.

Recoltarea și uscarea: Florile nu durează decît două-trei zile. În acest timp, stigmatele se adună și se usucă pe o sită, într-o cameră încălzită.

Indicații terapeutice: Antispasmodic, în astm, isterie, tuse convulsivă.

TALPA-GÎȘTEI *(Leonurus cardiaca)* Fam. Labiatae

Denumirea populară: Coada-leului, Creasta-cocoșului, Iarba-flocoasă, Somnișor

Descriere: Este o plantă erbacee, perenă, înaltă de 50 – 150 cm, ramificată, de obicei păroasă. Frunzele sînt opuse. Cele superioare sînt trilobate, iar cele bazale și inferioare sînt palmate. Florile sînt mici, rozacee, dispuse în verticile multiflore, axilare. Înflorește în iunie – septembrie. Fructul este o nuculă, așezat la baza caliciului, prevăzut cu 5 dinți spinoși, rigizi.

Răspîndire: Crește pe marginea drumurilor, pe lîngă garduri, în locuri necultivate.

Produsul vegetal folosit: Vîrfurile florale și frunzele – *Summitates et folia leonuri cardiacae.*

Principii active: Alcaloizi, ulei volatil, saponine, tanin, sterolică, principiu amar glucozidic, leonurină, heterozide, vitaminele A, C, E.

Acțiune farmacologică:

Intern: Sedativ cardiac și nervos, hipotensiv, vasodilatator periferic.

Extern: Cicatrizant și antiinflamator, vulnerar.

Indicații terapeutice: Neurastenii depresive, distonii neurovegetative, hipertensiune arterială, tulburări de climax, plăgi.

Mod de utilizare: Intern: sub formă de *infuzie,* 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. Infuzie 2 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi. Ca tinctură, 20% în alcool de 70°, se macerează 10 – 14 zile. Se iau 15 – 20 picături de 2 ori pe zi.

Extern: Decoctul se aplică sub formă de cataplasme pe umflături și plăgi.

TĂTĂNEASA *(Symphytum officinale)* Fam. Boraginaceae

Denumirea populară: Iarba lui Tatin, Iarba băloasă

Descriere: Această plantă medicinală este una dintre cele mai prețioase plante pe care natura ni le oferă. Ea crește pe pajiști umede, în șanțuri, și pe lîngă apele curgătoare, pe lîngă garduri și carierele de pietriș, înflorind toată vara. Este o plantă ierboasă, vivace, acoperită cu peri aspri, cu tulpină dreaptă de 1,20 m și ramificată. Frunzele sînt ovale și înguste spre pețiol, dispuse altern. Florile au culoare roz-purpurie (violaceea, rareori albă și sînt așezate în raceme scurte. Rădăcina este fusiformă, ramificată, de culoare neagră la exterior și albă în interior (după uscare devine gălbuie). Înflorește din mai pînă la sfîrșitul lui august.

Produsul vegetal folosit: Se recoltează jumătatea superioară a tulpinii — *Herba symphyti,* în timpul și după înflorire, în lunile aprilie – septembrie.

Frunzele se usucă la umbră.

Rădăcina — *Radix symphyti* sau *Radix consolidae majoris* — se recoltează din martie pînă în aprilie, sau din septembrie pînă în noiembrie.

Rădăcinile se curăță de cioturi și de părțile aeriene, se spală și se taie bucăți de 10 – 15 cm. Cele groase în diametru se despică. Astfel pregătite se usucă cît mai repede — ca să nu fermenteze — la soare, în poduri, sau în uscătorii artificiale. Rădăcinile uscate se păstrează în încăperi ferite de umezeală.

Condiții de recepție: Rădăcinile trebuie să fie curate, să aibă culoare neagră — lucioasă la exterior și albă-gălbuie în interior. Ele trebuie să fie tăiate în bucăți de 10 – 15 cm și să nu aibă părți aeriene.

Principii active: Ulei volatil, alantoină, rezine, tanin, mucilagii, cholină.

Acțiune farmacologică:

Intern: Antiinflamator, astringent, emolient, expectorant, hemostatic, cicatrizant, acțiune antimitotică.

Extern: Decongestiv, astringent, cicatrizant.

Indicații terapeutice: Bronșite, ulcere, cancere.

Extern: Arsuri, ulcer varicos, hemoroizi, sub formă de *prișnițe și băi.* Se fac și aplicații externe de frunze de tătăneasă (muiate în apă fiartă și apoi tocate), se aplică terciul pe zona dureroasă sau tumora; sau rădăcină crudă, dată pe răzătoare, se amestecă cu apă fiartă și se face un terci care se aplică. Terci se poate face și din rădăcini uscate, pisate, cu apă călduță.

Asociată cu mușețel, coada șoricelului, pelin, se poate folosi sub formă de gargară în abcesele dentare și în stomatite.

Tinctura de tătăneasă este foarte eficientă. Persoanele care suferă de reumatism, artrite pot folosi această tinctură pentru frecții.

Pe membrele paralizate se recomandă aplicarea frunzelor de tătăneasă, încălzite în apă caldă și terciuite, ca prișniță.

Rădăcina uscată se poate pisa și cu apă călduță, se face o pastă care se aplică pe zona bolnavă.

Prișnițele calde sînt utile în ulcere varicoase, reumatism, dureri în gît, membre amputate dureroase, periostita (inflamație a osului).

Ceaiul este eficient în bronșite, afecțiuni ale sistemului digestiv, hemoragii la nivelul tubului digestiv. Se beau 2 – 4 căni pe zi.

Pentru ulcer gastric se recomandă ceai din: 100 g tătăneasă, 50 g gălbenele, 50 g troscot *(Polygonum aviculare).*

Tinctura de tătăneasă se recomandă în: răni, contuzii, echimoze și fracturi.

Frunzele de tătăneasă se utilizează și ca adjuvanți pentru baie în dureri reumatice, gută, discopatie vertebrală, circulație deficitară. În caz de circulație deficitară la picioare (picioare reci), sînt folosite băile cu urzică și tătăneasă.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 2 linguri de rădăcini fin mărunțite se țin peste noapte în 250 ml apă rece, dimineața se încălzește ușor, se strecoară și se bea cu înghițituri rare. Ceai pentru ulcer gastric: 1 linguriță cu vîrf de frunze la 250 ml apă fiartă, se lasă acoperit 3 min, apoi se strecoară. Se beau 3 – 4 căni cu înghițituri rare, în timpul unei zile.

Prișnița: Rădăcini bine uscate se macină fin, se amestecă repede cu apă caldă și cîteva picături de ulei de gătit și se întinde pe o bucată de pînză. Se aplică caldă peste zona afectată și se bandajează.

Aplicarea frunzelor proaspete: Frunzele proaspete se spală, se bat pînă se transformă într-o pastă și se aplică pe partea afectată.

Adjuvant pentru baia completă: 500 g frunze proaspete sau uscate se înmoaie în 5 litri apă rece. În ziua următoare se încălzește pînă la fierbere și lichidul se adaugă la apa de baie.

Baia de șezut: Se procedează ca pentru baia întreagă, dar se utilizează doar 200 g frunze.

Tinctura de tătăneasă: Rădăcinile de tătăneasă se spală și se curăță cu o perie, se mărunțesc fin, se pun într-o sticlă fără să se îndese, se toarnă peste ele vodcă 40° și se ține la soare sau lîngă sobă, 14 zile, după care se strecoară.

Alifia de tătăneasă: 4 pînă la 6 rădăcini proaspete, spălate se mărunțesc fin și se adaugă în 250 g untură încălzită (sau margarină) sau, la 10 linguri de rădăcină răzuită, se pun 11 linguri de grăsime. Vasul se acoperă și se lasă timp de 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară printr-o pînză, turnîndu-se imediat în borcane și se păstrează la frigider. Se indică în ulcer varicos, plăgi atone, hemoroizi.

TOPORAȘ *(Viola odorata)* Fam. Villaceae

Denumirea populară: Viorcaua-mirositoare, Micșunea, Tămîioară

Descriere: Plantă mică, erbacee, fără tulpină, perenă, cu stoloni lungi. Frunzele sînt ovale sau reniform cordate. Florile odorante, violete, roșietice sau albe, lung pedicelate, singuratice, stau aplecate. Fructul este o capsulă sferică, hexagonală sau tetraedrică.

Răspîndire. Crește prin zăvoaie, livezi, poieni, tufișuri, pe marginea pădurii.

Produsul vegetal folosit: Frunzele, florile și rădăcinile — *Folia, flores et radix violae odoratae.*

Condiții de recepție: Frunzele se recoltează în martie – aprilie, iar florile în aprilie – mai. Uscarea se face la umbră sau aer cald. Rădăcinile se recoltează în martie – aprilie sau septembrie – octombrie, se curăță de pămînt (se pot spăla), se taie părțile aeriene și se usucă în camere încălzite sau în cuptor.

Principii active: Mucilagii, acid salicilic, un alcaloid, saponine, ulei volatil.

Acțiune farmacologică: Behic, expectorant, emolient, cicatrizant, revulsiv, antireumatismal, diuretic, laxativ.

Indicații terapeutice: bronșite, ulcer gastro-duodenal, reumatism, gută, afecțiuni renale, constipație.

Mod de utilizare:

Decoct: 10 g rădăcină făcută pulbere se fierbe în 300 ml apă, pînă scade la aproximativ 100 ml. Se bea în cursul unei zile, îndulcit cu miere.

Infuzie: 1 linguriță de flori la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

Fiertura de frunze, în oțet, aplicate sub formă de cataplasme, pe zona dureroasă, în gută, acționează ca antialgic.

Sucul din plante, proaspăt, administrat 3 – 4 linguri pe zi, are efect diuretic.

TRAISTA-CIOBANULUI
(Capsella bursa pastoris) Fam. Cruciferae

Denumirea populară: Tăşculiță, Buruiana-de-friguri, Punga-popii, Peștele-calului, Pungulită, Pungulița păstorului etc.

Descriere: Este o plantă anuală ierboasă, cu o rozetă de frunze radicale, penat-partite. Frunzele superioare sînt întregi, cele inferioare inegal sectate (dințate). Tulpina este dreaptă, înaltă de 10 – 40 cm.

Florile sînt mici, de culoare alb-cenușie, sînt purtate în inflorescențe terminale, cele inferioare fiind succedate de pericarpuri ca niște punguțe în formă de inimă, tari la pipăit.

Fructul este de 6 – 9 mm, triunghiular, invers cordat, amintind de gluga ciobanului.

Răspîndire: Crește pe locuri cultivate și necultivate.

Recoltarea: Se recoltează herba – *Herba capsellae* – în timpul înfloririi. Înflorește din luna mai pînă în septembrie.

Uscarea se face la umbră în straturi subțiri.

Principii active: Amine (colina, acetilcolina, derivați fenolici, glicozide, tiramina, săruri de potasiu, glucozide.

Condiții de recepție: Planta trebuie să-și păstreze și după uscare, culoarea naturală. Nu se admit plante decolorate și nici atacate de paraziți.

Acțiune farmacologică: Astringent, vasodilatator coronarian, uterotonic, hemostatic, hipotensiv, analgetic.

Indicații terapeutice: Angina pectorală, hipertensiune arterială, mastite (se aplică comprese), atrofie mulsculară, hemoragii interne, menometroragii, dismenoree.

În timpul menopauzei se recomandă să se bea 2 căni zilnic, timp de 4 săptămîni, apoi pauză timp de 3 săptămîni, după care se reia cura.

Pentru hemoroizi care sîngerează se fac clisme, spălături și băi de șezut cu un decoct călduț, de traista-ciobanului.

Traista-ciobanului, la fel ca și vîscul, este o plantă care normalizează circulația sîngelui. Se recomandă atît pentru hipertensiune, cît și pentru hipotensiune arterială.

La fel ca și vîscul, traista-ciobanului este eficientă în caz de hemoragii uterine.

Traista-ciobanului se folosește și în caz de prolaps rectal. Se iau 4 căni de ceai de crețișoară pe zi, iar extern, masaj cu tinctură de traista-ciobanului; cîte 10 picături adăugate într-o cană de ceai, de 3 ori pe zi, se iau ca atare. În timpul celor 10 zile necesare pentru prepararea tincturii, se recomandă utilizarea compreselor cu aperitiv suedez.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf de plantă la 250 ml apă clocotită, se lasă acoperit 1/2 minut și se strecoară.

Băi de șezut: Vezi coada calului.

Comprese: Un pumn cu vîrf de traista-ciobanului, dacă este posibil, plantă proaspătă, se pune într-un tifon și se aplică pe zona afectată.

Tinctura: Planta proaspătă culeasă: frunzele, tulpinile și florile, ca și pungulițele cu semințe, se taie fin și se introduc fără a se presa, într-o sticlă, se toarnă deasupra alcool de 40^0 (planta trebuie să fie acoperită) și se lasă la soare sau într-un loc cald, timp de 10 zile. Apoi se strecoară și se pune în sticle de culoare închisă, la rece.

Dacă se folosesc plante uscate, se pun într-o sită, deasupra unui vas cu apă care fierbe, după care plantele se aplică pe zona afectată sub formă de cataplasmă.

TRIFOIUL ROȘU *(Trifolium pratense)* Fam. Leguminosae

Descriere: Plantă erbacee, perenă, cu tulpina de 15 – 40 cm. Frunzele trifoliate, cu foliolele ovale sau eliptice, întregi sau ușor denticulate. Florile sînt roșii-purpurii, rar albe, dispuse în capitule globuloase, singuratice.

Răspîndire: Crește prin fînețe, pășuni.

Produsul vegetal folosit: Capitule florale – *Flores trifolii pratensis.*

Recoltare: Se adună în timpul înfloritului, în mai – septembrie, și se usucă la umbră.

Acțiune farmacologică: Depurativ, dezinfectant, sedativ.

Indicații terapeutice: Cancer, astm bronșic, tuse persistentă, tuse convulsivă, colici, leucoree, dismenoree, sifilis.

Trifoiul-roșu, combinat în părți egale cu brusture *(Arctium lappa),* dragavei *(Rumex crispus),* rădăcină de păpădie *(Taraxacum officinale),* iarba-osului *(Helianthemum canadense),* este un foarte eficace remediu pentru tumori canceroase, lepră.

Este un remediu deosebit pentru cancer, indiferent de localizarea acestuia. Pentru cancerul laringian, se prepară un ceai concentrat și se face gargară de 4 – 5 ori pe zi, înghițind o parte din ceai.

Pentru plăgi (răni), se folosește ca vulnerar, făcîndu-se o baie cu infuzie de trifoi, timp de 15 minute. Baia trebuie să fie călduță.

În cancerul rectal, se fac clisme cu ceai de trifoi, de 2 ori pe zi.

În cancerul genital, se fac spălături vaginale, astfel încît colul să fie bine inundat, iar lichidul să fie ținut în vagin cîteva minute, apoi eliminat.

TROSCOTUL *(Polygonum aviculare)* Fam. Polygonaceae

Denumirea populară: Sporiș, Tîrsoacă, Troscovă, Troscoțel, Hericică

Descriere: Este o plantă ierboasă, anuală în parte culcată la pămînt mult ramificată și cu ramuri subțiri, acoperite cu frunze pe toată lungimea lor; crește pe locuri necultivate și pe lîngă drumuri. Frunzele sînt întregi, eliptice, lanceolate, sesile, aspre pe margine și așezate la nodurile tulpinii, care aici au o tunică membranoasă (ochrea-membrana albicioasă ce înconjoară tulpina). Florile roșietice, verzi sau albe sînt dispuse singuratice sau cîte 2 – 4 la subțioara frunzelor. Pe margini, florile sînt alb-roz. Fiecare floare are 5 diviziuni, ce țin locul sepalelor și petalelor. Urmează apoi 8 stamine ce înconjoară un ovar cu 3 stile. Înflorește din iunie pînă în septembrie.

Răspîndire: Crește prin locuri necultivate, drumuri, etc.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă, fără rădăcini – *Herba polygoni avicularis.*

Recoltarea se face în mai – iulie, cînd planta este înflorită. Se usucă în poduri sau uscătorii (40^0C). La recoltare se scutură bine de praf și se înlătură părțile groase ale tulpinii.

Condiții de recepție: Planta nu trebuie să conțină părți groase din tulpină sau corpuri străine, trebuie să-și păstreze culoarea naturală verde, să fie lipsită de miros, iar gustul trebuie să fie astringent.

Principii active: Flavonozide (avicularozide), tanin și substanțe minerale bogate în acid salicilic, vitamina C.

Acțiune farmacologică: Diuretic, depurativ, astringent, hipotensiv datorită flavonoidelor și mineralizant (ca adjuvant în tratamentul tuberculozei pulmonare), datorită acidului salicilic liber și combinat, hemostatic, antiinflamator.

Indicații terapeutice: Hipertensiune arterială, enterită, diaree, dizenterie, afecțiuni inflamatorii ale tractului respirator și urinar, gută, reumatism, artrită, anemie, covalescență, hemoragii, varice, flebite, hemoroizi.

Mod de utilizare:

Intern: Infuzie: 20 g plantă la 1 litru de apă, se lasă să dea un clocot, după care se infuzează 3 – 5 minute. Se bea în cursul unei zile.

Extern, sub formă de *cataplasme,* aplicate pe plăgi. Se opărește planta, după care se terciuiește și se aplică pe răni.

Nu se administrează pacienților care sînt sub tratament cu anticoagulante.

TURIȚA MARE *(Agrimonia eupatoria)* Fam. Rosaceae

Denumirea populară: Gălbinare de germe, Turicioară

Descriere: Plantă erbacee, păroasă, perenă, înaltă de 30 – 100 cm. Întreaga plantă este acoperită cu perișori fini, frunzele de lîngă pămînt au adesea o lungime de 10 cm și sînt penate, fiind formate din 5 – 9 foliole dințate pe margini. Are un rizom scurt, tiritor. Tulpina aeriană este dreaptă, cilindrică și se termină cu inflorescențe neramificate. Florile hermafrodite, regulate, pentamere sînt gaben-aurii, dispuse în raceme lungi, acoperite la bază cu ghimpi. Fiecare floare are un caliciu format din 5 piese, corola tot din 5 piese, androceul din 6 stamine. Fructul este o achenă prezentînd la maturitate o coroană de ghimpi recurbați la vîrf. Înflorește din iunie pînă în septembrie.

Răspîndire: Crește sălbatică prin tufișuri, crînguri, livezi, în locuri uscate și însorite, pe maluri acoperite de mărăcinișuri, de la șes pînă la etajul montan.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă fără rădăcină – *Herba agrimoniae*, recoltată în timpul înfloririi.

Produsul are miros slab, gust astringent, amărui.

Condiții de recepție: Planta nu trebuie să fie mai lungă de 25 cm și nu trebuie să conțină părți lemnoase din tulpină. Florile trebuie să aibă culoare galbenă caracteristică.

Principii active: Substanțe amare, tanin, ulei volatil, bioxid de siliciu, acid ascorbic, acid nicotinic, vitamina K, evercitrină, acid ursolic.

Acțiune farmacologică: Colagog, stomahic, antidiareic, depurativ, litolitic, antidiabetic, antiinflamator, cicatrizant.

Indicații terapeutice: Hepatite, dischinezii biliare, litiază biliară, diaree, anorexie, reumatism, astm, hemoptizie, diabet.

Are o mare capacitate de vindecare a inflamațiilor gîtului, a mucoasei bucale.

Se recomandă în: Amigdalite, afte, la cei care suprasolicită corzile vocale (cîntăreți, profesori). Gargara cu acest ceai asociat cu drăgaică, clarifică vocea.

Frunzele sînt excelente pentru plăgi.

La copii cu amigdalită se poate face o baie cu turiță mare.

Alifia de turiță mare se utilizează la fel ca și alifia de gălbenele. Este eficientă în caz de hemoroizi, flebită.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriță plantă la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute (la planta uscată), iar la cea proaspătă 1/2 minut și se strecoară.

Extern, infuzia se utilizează sub formă de spălături sau comprese, la nivelul plăgilor.

Atenție! Se beau 2 căni pe zi. Nu se supradozează, putînd provoca și spasme puternice, eliminări bruște de calculi, blocarea căilor biliare și renale.

În afecțiuni inflamatorii ale mucoasei bucale, angină, faringită, se utilizează sub formă de băi de gură sau gargarisme.

TURTA *(Carlina acaulis)* Fam. Asteraceae

Denumirea populară: Scaiete, Ceapă-ciorască, Cioropar, Ciurul-zinelor, Punga-babei, Sita-zinelor, Tătăișe

Descriere: Mică plantă erbacee, spinoasă, fără tulpină (sau aceasta este foarte scurtă). Frunzele glabre adînc-penatifide, cu segmente angulos-lobate și spinoase. Florile alburii formează un capitul mare, înconjurat de un involucru, compus din mai multe rînduri de foliole (bractee), late de 2 – 4 mm, lineare pînă la mijloc, lanceolate la vîrf, cele externe țepos dințate, cele interioare, alungite, uscat membranoase, de culoare albă strălucitoare. Capitulul deschis are aspectul unei stele argintii.

Răspîndire: Crește pe coastele uscate și pășunile pietroase din munți.

Produsul vegetal folosit: Rădăcinile – *Radix carlinae.*

Recoltarea: Se adună în martie – aprilie sau în septembrie – octombrie. Rădăcinile spălate și curățate de impurități se usucă la umbră, în încăperi încălzite sau la soare.

Principii active: Ulei esențial (carlină), tanin, inulină.

Acțiune farmacologică: Colagog, diuretic, depurativ, sudorific, aperitiv, digestiv, tonic, vulnerar și febrifug.

Indicații terapeutice: Afecțiuni hepatice, dischinezie biliară, afecțiuni renale, hidropizie, eczemă, dispepsii, plăgi, cancer al limbii.

Mod de utilizare:

Decoct: 10 – 20 g rădăcini se fierb 5 minute în 1 l apă. Apoi se infuzează. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, între mese.

URECHELNIȚA *(Sempervivum tectorum)* Fam. Crassulaceae

Denumirea populară: Iarba-ciutei, Iarbă-de-urechi, Iarbă-groasă, Jintură, Iarba-tunului, Varză-de-stîncă

Descriere: Plantă perenă, cărnoasă, înaltă de 10 – 60 cm, are o tulpină ramificată spre vîrf, iar la bază poartă o rozetă de frunze cărnoase, groase, pline de sevă. Florile rozee sau roșii sînt dispuse corimbiform, la vîrful tulpinii. Fructul este o capsulă.

Răspîndire: Crește sălbatică, pe stîncile calcaroase din munți. Uneori, crește pe acoperișul caselor.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă, fără rădăcină – *Herba sempervivi.*

Recoltare: Se adună în iunie – august.

Principii active: Acid malic, alcaloizi.

Acțiune farmacologică: Antialgic, astringent, vulnerar.

Indicații terapeutice: Otalgii, plăgi supurate, hemoragii, arsuri, dureri de ochi, zona Zoster.

Mod de utilizare:

Sucul proaspăt obținut din frunzele cărnoase se aplică pe plăgi, zona arsă, în urechi. Se pune frunza proaspăt ruptă într-o cană cu apă care fierbe și se lasă 2 – 3 secunde. Se scoate și se presează manual, sau se extrage sucul cu extractorul de suc.

URZICA *(Urtica dioica)* Urticaceae

Denumirea populară: Urzica-mare, Urzica-creață, Urzica-de-pădure

Descriere: Este o plantă erbacee, vivace, cu peri urticanți. Are frunze cordiforme serate la margine, ovale, sau lanceolate. Florile sînt dioice dispuse în panicule axilare, mai lungi decît pețiolii frunzelor. Fructul este o achenă. Înflorește din iunie pînă toamna tîrziu. Crește in locuri cultivate și necultivate.

Produsul vegetal folosit: Frunzele – *Folium urticae,* recoltate din martie, pînă în noiembrie și rădăcinile – *Radix urticae majoris,* recoltate toamna.

Recoltarea urzicilor pe suprafețe mari se face prin cosire și strujirea frunzelor, adică se trag frunzele de pe tulpină de jos în sus. Strujirea se face cînd planta este proaspătă. Înainte de strujire, se îndepărtează frunzele îngălbenite și vîrfurile. Frunzele se usucă la umbră, întinzîndu se în straturi subțiri.

Condiții de recepție: Drogul nu trebuie să aibă resturi de tulpină sau frunze înnegrite.

Principii active: Provitamina A, vitaminele B_2, C și K, clorofilă, flavonoide și mucilagii, acizi esențiali, ulei esențial, ulei gras.

Acțiune farmacologică:

Intern: hemostatic, emolient, expectorant, trofic, activează circulația sîngelui cu eliberare de histamină, elimină acidul uric și clorurile, astringent, antiseptic, diuretic, antidiareic hipoglicemiant.

Extern: Stimulează refacerea țesuturilor, fiind cicatrizant.

Indicații terapeutice: Cefalee, anemie, diabet, zaharat, obezitate, litiază renală, reumatism, gută, hemoragii postpartum, dizenterie, plăgi atone (plăgi vechi), ulcer varicos, eczeme cronice.

În hemoroizi sîngerînzi se recomandă următorul ceai: frunze de urzică 20 g, flori de coada-șoricelului, 20 g, coajă de crușin, 60 g. Se amesteca. Din amestec se ia cîte o lingură peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă 3 minute și se strecoară. Se bea cîte 1 pahar și jumătate la culcare. În stări de avitaminoză, cura de urzici înviorează întregul organism.

Întreaga plantă – tulpina, frunzele, florile și rădăcina, are proprietăți medicinale.

Urzica este un remediu eficace în afecțiunile aparatului urinar. Ea stimulează peristaltismul intestinal și este recomandată în cura de tratament de primăvară.

Este bun obiceiul de a bea un ceai, preparat din vîrfuri proaspete de urzică, timp de 4 săptămîni, primăvara și toamna. Se bea o cană de ceai cu 30 min. înainte de micul dejun și apoi 1 – 2 căni în timpul zilei, cu înghițituri rare. Ceaiul se bea fără zahăr. Se poate amesteca cu mentă și mușețel.

Se recomandă o cură de ceai cu durata de o lună în afecțiuni ale ficatului, vezicii biliare, splinei, în tumori, în ulcere, colite, congestii pulmonare. Nu fierbeți ceaiul, deoarece prin fierbere se distrug principiile active.

Este indicat în afecțiuni virale și bacteriene.

Începînd de la o anumită vîrstă, corpul are mai puțin fier și apar simptome de oboseală și epuizare. Omul se simte astenic și este mai puțin eficient. Urzica, cu conținutul său de fier, se utilizează cu mare eficiență și, după o anumită perioadă, organismul se simte refăcut.

Ceaiul de urzică este util în hidropizie, fiind un bun diuretic, în anemie, cloroza fetelor tinere, leucemie.

În alergii trebuie băut o perioadă mai îndelungată.

În sciatică, se fac băi cu urzică (200 g urzică la o baie).

Pentru tendința la alopecie (căderea părului), se spală părul cu următorul amestec: se face un decoct din rădăcină de urzică, pentru care se adaugă infuzia din frunze de urzică.

Pielea capului se masează cu tinctură de urzică, făcută din rădăcini recoltate primăvara sau toamna. Zilnic se poate masa pielea capului cu această tinctură.

Pentru arteriopatii periferice, urzica este foarte utilă. Multe persoane s-ar putea salva de la o amputare a piciorului făcînd la timp băi la picioare cu ceai de urzică. Este indicată baia caldă cu un decoct de urzică timp de 10 minute.

În fistula perianală, se beau 3 căni cu ceai de urzică pe zi, la fiecare cană punîndu-se 1 linguriță tinctură suedeză.

În astenie, eczeme, epidermofiție interdigitală (ciupercă la picioare), se beau 3 căni de ceai de urzică pe zi, și se fac băi de picioare cu rostopască și mărul lupului.

Pentru cancere la stomac se recomandă, de asemenea, ceai de urzică.

Consumul ceaiului de urzică previne formarea tumorilor maligne.

Mod de întrebuințare:

Infuzia: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se lasă 1/2 minut și se strecoară, dacă plantele sînt verzi; dacă sînt uscate, se lasă 2 minute.

Tinctura: Rădăcinile culese primăvara sau tomana se curăță cu o perie, se mărunțesc și se pun într-o sticlă, pînă se umple. Peste ele se adaugă vodcă de 40°, astfel încît să fie acoperite de alcool. Sticla astupată se lasă la soare sau la cald, timp de 14 zile, după care se strecoară.

Baia de picioare: O mînă plină cu rădăcini bine spălate și un pumn de urzica (tulpine și frunze) se macerează în 5 litri de apă rece, 12 ore, după care se încălzește și se utilizează timp de 20 minute. Se pot folosi de 2 – 3 ori aceleași plante.

Pentru spălarea părului: Un vas de 5 l se umple cu urzici, proaspăt culese sau uscate, și se încălzește încet, pînă la fierbere, apoi se ia vasul de pe foc și se lasă acoperit timp de 5 minute.

Dacă se utilizează rădăcini de urzică, un pumn plin se lasă la macerat în apă rece timp de 12 ore, după aceea se încălzește pînă la fierbere, se stinge focul și se lasă acoperit timp de 10 minute. Se va utiliza săpun de casă.

URZICA-MOARTĂ *(Lamium album)* Fam. Lamiaceae

Denumirea populară: Sugel-alb sau Urzică-creață

Descriere: Frunzele sînt pețiolate, oval-cordiforme, ascuțite la vîrf și la margine, neegal serate, opuse. Florile sînt albe sau alb-gălbui, dispuse axilar la baza frunzelor. Înflorește în lunile aprilie – iulie. Crește prin locuri umede, pe lîngă garduri, șanțuri, la deal și munte. Este o plantă ierboasă, vivace, cu tulpina în patru muchii, înaltă de 20 – 40 cm, mai mult sau mai puțin păroasă. Se recoltează herba sau numai florile, fără caliciu – *Herba* și *Flores lami albi* – în timpul înfloririi.

Recoltare: Se face numai pe vreme uscată, căci altfel florile se brunifică (aprilie – august). Uscarea părților recoltate se face la umbră, în încăperi bine aerisite sau în aer liber, pe rame speciale, acoperite cu hîrtie. Florile uscate se pun în saci de hîrtie sau lăzi căptușite cu hîrtie și se păstrează în locuri ferite de lumină și umezeală, iar herba, în saci de pînză.

Principii active: Mucilagii, flavonozide, saponozide, tanin, săruri de potasiu, ulei volatil.

Condiții de recepție: Florile trebuie să fie de culoare alb-gălbuie și fără caliciu; herba nu trebuie să conțină resturi de rădăcină.

Acțiune farmacologică: Emolient, expectorant, vaso-constrictor, astringent, sedativ, diuretic, antidiareic ușor.

Indicații terapeutice: Cefalee, insomnii, bronșite, tulburări gastrointestinale, tulburări de climax, hipertrofia prostatei, în leucoree, atît intern, cît și extern (se fac spălături vaginale, seara, înainte de culcare), în eczeme.

Mod de utilizare:

Intern: Infuzie: 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Extern, cu infuzia concentrată, din 50 g plantă la 1 l apă, se fac spălături vaginale, băi ale zonelor cu eczemă etc.

URZICA MOARTĂ GALBENĂ
(Lamium galeobdolon) Fam. Labiatae

Descriere: Crește în pădurile umede, în tufișuri umbroase, în locuri părăsite, carieră etc. Din rizomul ramificat cresc tulpini drepte, pînă la o înălțime de 50 cm. Perechea de frunze ovale, dințate este așezată exact în unghi drept cu perechea de deasupra și cu cea de dedesubt.

Florile galbene sînt așezate în verticile sau inele, pe axa frunzelor. Florile și frunzele sînt cele care se folosesc.

Urzica moartă galbenă precum și urzica moartă albă (Lamium album) sînt valoroase plante medicinale. Se culeg frunzele și în special florile.

Indicații: Ceaiul este indicat în dureri abdominale și menstruale, 2 căni pe zi. Ceaiul curăță sîngele și este eficient în insomnii.

Urzica moartă galbenă este de asemenea recomandată în: disurie (greutate în urinare), afecțiuni ale vezicii și rinichilor.

Florile se utilizează pentru eczeme ale pielii. Se bea 1 cană de ceai, dimineața.

Pentru varice și ulcere varicoase se pun comprese îmbibate în infuzie.

În cistite, nefrite, se fac băi de șezut cu decoct.

Mod de întrebuințare:

Infuzie: 1 linguriță cu vîrf, la 250 ml apă fiartă, se infuzează 1/2 minut.

Compresa: 3 lingurițe cu vîrf, la 1/2 litru de apă fiartă, se lasă să infuzeze 5 minute. Un tifon se înmoaie în infuzie și se aplică cald.

Baia de șezut: Se utilizează întreaga plantă (vezi informații generale).

În cazuri de dializă renală, se poate folosi un amestec de ceai; urzică moartă galbenă, splinuță (Solidago vigoaurea) și drăgaică (Galium verum). Se amestecă în părți egale: o linguriță cu vîrf la 250 ml apă fiartă. Se beau 3 căni pe zi.

VENTRILICA *(Veronica officinalis)* Fam. Scrophulariaceae

Denumirea populară: Veronica, Ventricea, Șopîrlița, Coada-mielului, Strătorică, Buruiană-de-cel-pierit

Descriere: Crește în terenuri uscate, păduri, crînguri, pe cîmpii, pe marginile ținuturilor păduroase și ale drumurilor. Are o tulpină tîrîtoare de 20–45 cm, cu mici frunzulițe argintii, fin dințate. Cînd sînt atinse, frunzele cad cu ușurință. Florile sînt mici, de culoare albastru-deschis, liliachiu, sau alb-roz. Timpul înfloririi este din mai pînă în august. Se culege partea înflorită a tulpinilor.

Cele mai eficiente sînt plantele care cresc la marginea pădurilor și sub stejar.

Indicații terapeutice: Bronșită cronică, gastrită, hepatită, reumatism, neurastenie, depresie, tulburări ale memoriei și amețeli (se beau 2 căni de coada calului și veronică, în părți egale), plăgi atone, ulcere varicoase.

Sucul proaspăt preparat din planta înflorită se recomandă pentru afecțiuni cronice ale pielii.

Mod de întrebuințare;

Infuzia: 1 linguriță cu vîrf de plantă la 1 cană apă fiartă (250 ml) se lasă acoperit 1/2 minut și se strecoară.

Suc proaspăt: vîrfurile înflorite, proaspăt culese, se spală și, încă umede, se pun în extractorul de sucuri. Sucul se pune în sticluțe și se păstrează în frigider. Se aplică extern.

Tinctura: 1 pumn cu vîrf de plantă înflorită, fin mărunțită, se pune la macerat într-un litru de vodcă de 40° și se lasă la soare sau lîngă sobă 14 zile.

Se administrează în reumatism și gută, intern, 15 picături, de 3 ori pe zi, în ceai sau apă sau extern, sub formă de fricțiuni ale regiunilor dureroase.

Pentru prurit senil și eczemă cronică, se utilizează decoctul obținut din 25 g trei-frați-pătați și 25 g ventrilică, ce se fierb 3 minute în 1 l apă. Apoi se infuzează 10 minute. Se fac spălături și se aplică sub formă de comprese pe zonele interesate, timp de 10 minute.

VERBINA-DE-CÎMP *(Verbena officinalis)* Fam Verbenaceae

Denumirea populară: Sporici, Sporiș, Măturiță

Descriere: Este o plantă anuală, erbacee, de 30–60 cm înălțime, cu tulpină dreaptă. Frunzele sînt pețiolate, opuse, cele inferioare ovatriunghiulare, iar cele superioare, mai puțin divizate. Florile mici au 5 petale unite, ușor bilabiate, palid-roșii, sau palid-violete, rar albe, dispuse în spice lungi. Înflorește în iunie – septembrie. Fructele sînt nucule.

Răspîndire: Crește prin ogoare, fînețe, locuri virane.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă, fără rădăcini – *Herba verbenae.*

Principii active: 2 glicozizi – verbenalina și verbenina, oleu eteric, substanțe amare.

Recoltare: Se adună în timpul înfloririi: Iunie – septembrie.

Acțiune farmacologică: Sedativ, antispasmodic, ocitocic, galactogen, hipotensiv, vulnerar, diuretic, febrifug.

Indicații terapeutice: Gastralgii, nevralgie de trigemen, migrenă, hipogalactic, hipertensiune arterială, plăgi, entorse, celulite.

Mod de utilizare:

Intern: Infuzie: 1 linguriță la 250 ml apă (1 cană), se infuzează 3 minute. Se beau 3 căni pe zi.

Decoct: 20 g plantă se fierbe 5–10 secunde în 1 l apă. Apoi se lasă să infuzeze 10 minute. Se beau 4 căni pe zi.

Extern, decoctul se utilizează pentru spălături ale plăgilor, fiind un bun cicatrizant, pentru gargarisme, în inflamații ale mucoasei bucale. Sub formă de cataplasme, este eficient în entorse, celulite, migrene.

VINARIȚA *(Asperula odorata)* Fam. Rubiaceae

Denumirea populară: Mama-pădurii, Sînziene-de-pădure, Tămîioasă

Descriere: Plantă ierboasă, perenă, cu rizom dezvoltat și ramificat. Tulpina este simplă, înaltă de 10–25 cm, tetragonală. Frunzele lanceolate lucitoare, nepăroase, cu marginile și nervura mediană aspru păroase sînt dispuse verticilat, cîte 6–8 într-un verticil. Florile albe, pediculate, dispuse în corimbe terminale, au corola campanulată, lungă de 3–5 mm, deosebindu-se prin aceasta de sînziene (Galium). Au miros foarte plăcut. Fructul uscat este acoperit cu peri tari și recurbați.

Răspîndire: Crește prin locuri umbroase, în păduri, mai ales de fag.

Produsul vegetal folosit: Planta întreagă, fără rădăcină – *Herba asperulae odoratae.*

Recoltare: Se adună în timpul înfloririi, mai – iunie, şi se usucă la umbră, dar cît mai repede posibil. Se păstrează în încăperi uscate. Trebuie să fie uscată cu flori albe.

Principii active: Un glucozid, ulei esenţial, vitamina C.

Acţiune farmacologică: Antispastic, sedativ, tonic, digestiv, diuretic, antiseptic.

Indicaţii terapeutice: Labilitate psihovegetativă mare, emotivitate, insomnie, agitaţie, palpitaţie, anxietate, nevralgie, dispepsie, insuficienţă hepatică, icter, litiază renală, hidropizie, edeme.

Mod de utilizare:

Infuzie: 1 linguriţă cu vîrf se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, îndulcit cu miere.

Extern, se utilizează pentru spălături vaginale şi ale plăgilor.

VIRNANŢUL *(Ruta graveolens)* Fam. Rutaceae

Denumirea populară: Rută

Descriere: Plantă semilemnoasă, înaltă de 40 – 70 cm, cu tulpină ramificată. Frunzele sînt sesile, compus aripate. Florile sînt mici, galbene, dispuse în corimb. Fructul e o capsulă dehiscentă, aripată.

Răspîndire: Se cultivă ca plantă aromatică, meliferă şi medicinală. Se culege în iunie.

Produsul vegetal folosit: Frunzele şi tulpinile – *Herba et folia rutae.*

Principii active: Oleu eteric (Oleum Rutae), cetone, alcooli, esteri, terpene, glicozid (rutin).

Recoltare: Frunzele şi tulpinile se adună înaintea înfloririi, începînd din al doilea an. Uscarea se face la aer cald sau la umbră.

Acţiune farmacologică: Antispastic, emenagog, vermifug, diuretic, vulnerar, stimulent.

Indicaţii terapeutice: Afecţiuni gastrice, colită, convulsii, tulburări menstruale, isterie, parazitoze intestinale.

Mod de utilizare:

Atenţie! Fiind planta care poate da intoxicaţii se foloseşte cu multă prudenţă şi numai sub supraveghere medicală.

Infuzie: 1 linguriţă la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Extern, se utilizează sub formă de cataplasme, în gută, sciatică, artroză.

VÎSCUL *(Viscum album)* Fam. Loranthaceae

Descriere: Plantă semiparazită ce se dezvoltă pe ramurile unor pomi fructiferi (măr, prun), a unor arbori (mesteacăn, plop) şi pe pini, sub formă de tufă, asemănătoare unei sfere, cu tulpini scurte, cilindrice şi groase, ramificate dichotomic (de mai multe ori în cîte două rămurele), lipsite de peri. Ramurile sînt rotunde, articulate şi prevăzute la bază cu o pereche de bractee scămoase, de culoare galben-verzuie.

Frunzele sînt persistente, dispuse opus cîte două la nod, fără peţiol, obtuze, mai late în jumătatea superioară, pieloase, străbătute de 5 – 6 nervuri paralele necăzătoare, de culoare verde. La subţioara frunzelor şi în vîrful ramurilor iau naştere florile galbene sau galben-verzui, dispuse în glomerule terminale, adică cîte 2 – 3 la partea superioară a ramurilor. Florile sînt dioice (mascule pe o pantă, femele pe alta), cu patru petale. Fructele, sferice, albe, translucide, se coc iarna: conţin un suc vîscos şi zaharat. Păsările consumă fructele şi duc seminţele pe arborii vecini. Întreaga plantă se fixează pe gazdă prin haustori. A nu se confunda cu vîscul de stejar (Loranthus europaeus) care are frunze verzi-închis, căzătoare, inflorescenţă racemoasă şi parazitează stejarii.

La vîscul album, fructul se coace toamna şi rămîne pe arbust pînă primăvara. Este o bacă albă (bacă) cu o singură sămînţă. De la această plantă se recoltează ramurile tinere cu frunze – *Folium viscecum stipitis* sau frunzele – *Folia visci*, sau numai ramurile – *Lignum visci.*

Recoltarea frunzelor se face în octombrie pînă în decembrie şi apoi în martie – aprilie. Se recoltează de pe măr, păr, prun.

Nu se recoltează de pe salcie, stejar, tei, conifere, care sînt toxice.

Uscarea lor are loc în încăperi bine aerisite şi uscate.

Principii active – frunze: saponine triterpenice, acid oleanolic, acetilcolină, colină, inozină;

– frunze şi ramuri tinere: saponine triterpenice, acid oleanolic, acetilcolină, inozitol, viscină, viscitoxină, substanţe minerale, aminoacizi liberi, acid viscic, polizaharid, vitamina C şi E.

Condiţii de recepţie: Planta nu trebuie să conţină ramuri mai groase de 0,5 cm.

Acţiune farmacologică: Vasodilatator coronarian şi periferic, bradicardizant, hipotensiv, cardiotonic, diuretic, antimitotic (antitumoral).

Indicaţii terapeutice: Ateroscleroză, afecţiuni cardiace, hipo- şi hipertensiune arterială, tulburări renale, tuse convulsivă, sughiţuri persistente, astm, epilepsie, isterie, diabet.

Frunzele şi rămurelele de vîsc nu sînt otrăvitoare, numai fructele sînt otrăvitoare, dacă sînt luate intern.

Aplicată extern, o prişniţă din fructe de vîsc, în caz de degerături, dă rezultate rapide.

S-a stabilit că există o corelaţie între toxicitatea plantei şi provenienţa sa (pe ce pom a crescut). Cel mai valoros este cel crescut pe măr, păr, prun. Vîscul favorizează reglarea metabolismului. În special persoanele care suferă de tulburări cronice de metabolism trebuie să înceapă să bea ceai de vîsc, în mod regulat, timp de 6 luni. În acest caz, se vor bea două căni de ceai pe zi, una dimineaţa şi una seara. Pentru ateroscleroză, vîscul este un bun remediu, ca şi pentru infarct. După un infarct se beau trei căni pe zi, timp de 6 săptămîni, două căni timp de 3 săptămîni şi o cană timp de 2 săptămîni. Se administrează cîte 1/2 cană înainte şi după masă, dimineaţa, la prînz şi seara. Deoarece are substanţe active care normalizează întregul sistem circulator, face să scadă valorile tensionale mari şi normalizează valorile tensionale mici.

În general, ceaiul de vîsc trebuie să se bea timp de 6 săptămîni, o dată pe an: trei căni timp de 3 săptămîni, 2 căni timp de 2 săptămîni şi 1 cană timp de o săptămînă; astfel este bine să se continue a se bea o cană de ceai dimineaţa timp de un an. Chiar în cazurile de hipotensiune arterială veche, vîscul dă rezultate bune. Femeile ar trebui să bea ceai de vîsc în caz de tulburări menstruale, în special menstruaţie abundentă şi hemoragii post-partum, tulburări de climax.

Pentru epistaxis (sîngerări din nas) se foloseşte ceai de vîsc, cu care se fac spălături nazale.

Mod de întrebuinţare: Ceaiul se prepară ca macerat rece: 1 linguriţă plină de vîsc se înmoaie în 1/4 litru apă rece, timp de 12 ore, după care se încălzeşte puţin şi se strecoară. Dacă este necesară o cantitate mai mare pe zi, ceaiul se păstrează într-un termos.

Suc proaspăt: Frunzele şi tulpinile proaspete se spală şi încă ude, se pun în centrifuga de sucuri.

Unguent: Boabele proaspete de vîsc se amestecă în grăsime (margarină) rece. Se foloseşte în degerături.

C. Unele contraindicații în utilizarea plantelor medicinale

ANASONUL

Nu se va administra la bolnavii cu ulcer gastric și la cei cu colită.
Nu se păstrează timp îndelungat, întrucît fructele devin toxice.
Ceaiul se prepară de fiecare dată proaspăt și nu se păstrează de pe o zi pe alta.

COADA-ŞORICELULUI

Prezența achileinei îi imprimă caractere de toxicitate, în caz de abuz. Achileina, prin acțiunea unor enzime specifice, se hidrolizează, dînd naștere la ulei volatil și la acid cianhidric, cu acțiune toxică. Toxicitatea se manifestă prin crampe, însoțite de stări de agitație.
Nu se folosește în cazul plăgilor recente, deoarece le irită.
Se recomandă în plăgile vechi, infectate pe care le vindecă.

FASOLEA VERDE

Boabele nefierte sînt toxice. Consumate crude, dau inflamații ale tractului gastro-intestinal, enterite hemoragice.

MĂCRIŞUL-IEPURELUI

Consumul excesiv produce greață și vomă. Acidul oxalic se combină cu calciul din organism (sînge) și dă naștere la hemoragii.

VINARIŢA (SÎNZIENE-DE-PĂDURE)

În doze mari produce fenomene de intoxicare ce se manifestă prin dureri de cap, amețeli, iar în exces, exitus.

URZICA MOARTĂ

Se recomandă întrebuințarea florilor proaspete, deoarece, prin uscare, ele își pierd eficacitatea.

IARBA NEAGRĂ

Planta trebuie manevrată cu precauție, întrucît se citează cazuri de intoxicații, atît la om, cît și la animale.

IZMA BUNĂ

Planta dă intoxicații, în cazul în care se face abuz.

CERENŢELUL

Supradozajul dă greață, vomă, iritații gastro-intestinale.

COADA-RACULUI

Contraindicat în afecțiuni hepatice și renale. Nu se administrează pe nemîncate, deoarece produce iritații gastro-intestinale.

PĂPĂDIA

Sucul lăptos, folosit în cantitate mare, poate da intoxicații, greață, vomă, diaree, aritmii cardiace.

PELINUL

Contraindicat la gravide, femei care alăptează, afecțiuni nervoase.
Nu se supradozează, deoarece poate da intoxicații, manifestate prin stări de agitații, halucinații, convulsii, pierderea cunoștinței, exitus.
Nu se fac cure mai lungi de 2 săptămîni. Abuzul dă tulburări psihice, tremurături, hipomnezii, greață.

ROSTOPASCA

Se folosește cu precauție, deoarece poate da intoxicații, vomă, respirație încetinită, delir, halucinații.

SUNĂTOAREA

Planta produce o fotosensibilitate, ceea ce impune ca persoanele care fac tratament cu ea să nu se expună la soare (să nu facă băi de soare).
Poate apărea tumefiere, prurit, edem al buzelor și pleoapelor, conjunctivită.

TREI-FRAŢI-PĂTAŢI

Să nu se depășească o anumită doză, deoarece se poate ajunge la acțiune purgativă drastică sau chiar vomă.

TURIŢA MARE

Supradozarea dă colici, iar în litiază biliară și renală poate da eliminarea bruscă de calculi, care poate realiza obstruarea căilor biliare sau renale.

VIRNANŢUL

Planta trebuie manipulată cu atenție, fiind toxică. Toxicitatea se manifestă prin agitație, disfagie, uscarea buzelor, erupții tegumentare etc.

SALVIA

Contraindicat la femei care alăptează, deoarece scade secreția lactată.

LEVĂNŢICA

A nu se administra în doze concentrate mari, deoarece provoacă o stare de excitabilitate crescută urmată de deprimare nervoasă și cardiacă, somnolență, hipotensiune, hipotemie.

COADA-CALULUI

Prezența tiaminazei (enzimă ce distruge vitamina B_1) face ca la unii bolnavi să apară intoxicație, manifestată prin: amețeli, iritație, spasme musculare, hiporeflexie.
Se intervine prin administrarea vitaminei B (drojdie de bere).

HAMEIUL

Prezenţa lupulonei produce la unele persoane stări alergice — eczeme, dermite.

IENUPĂRUL

Excesul poate da hemoragii intestinale şi hematurie.

SALCÎMUL

În scoarţă şi în seminţe, planta conţine substanţe toxice. Intoxicaţia se manifestă prin colici, diaree, apatie.

SOCUL

Fructele necoapte dau intoxicaţii, manifestate prin vomă şi diaree.

STEJARUL

Poate da intoxicaţii, mai ales la copii, care accidental mănîncă ghindă, aceste intoxicaţii manifestîndu-se prin apatie, constipaţie, diureză mărită.

VÎSCUL

Vîscul de pe unele esenţe lemnoase conţine substanţe toxicardiace, fapt pentru care nu se va recolta vîsc de pe (vezi Vîscul) stejar (Laranthus europaeus).

III. Noţiuni practice importante

„Omul nu trebuie să implore doar de la Dumnezeu sănătate şi viaţă lungă, ci să-şi folosească şi spiritul pentru a găsi şi explora comorile pe care Prea Bunul Tată le-a pus în natură ca mijloc de vindecare pentru nenumăratele necazuri ale acestei vieţi".

Sebastian Kneipp

CEAIURILE

Este de preferat ca ceaiurile să fie pregătite prin macerare la rece 12 ore, după care se strecoară. Cînd se beau, se încălzesc puţin.

Se prepară în vase smălţuite sau de Jena.

Se recomandă a nu se folosi vase de aluminiu.

Se strecoară prin strecurătoare de plastic, prin tifon sau pînză.

Se păstrează în sticle de culoare închisă.

Ceaiurile se pot pregăti şi sub formă de infuzie. Din amestecul de plante, sau din planta respectivă se ia 1 linguriţă cu vîrf peste care se toarnă 250 ml apă fiartă, se lasă acoperit 2 minute şi se strecoară. În cazul plantelor verzi, se infuzează jumătate de minut şi se strecoară.

Ceaiurile se beau prin rotaţie. De regulă, un amestec de ceaiuri se foloseşte 14 zile, după care se trece la un alt amestec.

Ceaiurile se beau pe nemîncate, cu înghiţituri rare. Se pot îndulci cu miere.

Pentru rinichi — ca depurativ — este eficient ceaiul de:

— coada-calului	15 g
— sunătoare	6 g
— urzică	15 g
— troscot	8 g

Ceaiul de *Geranium robertianum* (Năpraznica) se prepară prin infuzare 3 minute. Este necesar la toate tipurile de cancer, împreună cu tătăneasă, gălbenele şi trifoi roşu, mai ales dacă bolnavul a făcut deja radioterapie.

Ceaiul de coada-şoricelului se recomandă pentru cancer uterin. Ceaiul se recomandă şi în tulburări ale ciclului menstrual sau la menopauză.

Ceaiul de salvie, băut zilnic este util în profilaxia multor boli. Este eficient în faringo-amigdalită.

Ceai de ceapă

Se recomandă pentru tuse.

Mod de preparare: 2 cepe cu coajă, de mărimea unui ou, 3 nuci zdrobite cu coajă se fierb într-un litru de apă, timp de 10 – 15 minute. Se strecoară și se îndulcește cu miere. Se bea cu înghițituri rare în cursul unei zile.

Ceai de coji de mere

Cojile de mere (se pot folosi și uscate) se fierb 3 – 5 minute (1 linguriță cu vîrf de coji la 250 ml apă). Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Se recomandă pentru insomnie și agitație psiho-motorie.

Ceai calmant

Rp.			
	Ciuboțica cucului	50 g	(10 lingurițe)
	Lavandă	25 g	(5 lingurițe)
	Sunătoare	10 g	(2 lingurițe)
	Conuri de hamei	15 g	(3 lingurițe)
	Rădăcini de valeriană	5 g	(1 linguriță)

Se amestecă. Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf la care se adaugă 250 ml apă clocotită, se lasă acoperit 3 minute, după care se strecoară. Se bea călduț, îndulcit cu miere, seara la culcare.

Alifia de gălbenele

Gălbenelele proaspete (verzi), tulpină, frunze, flori, se spală, se scurg de apă, se taie mărunt cu cuțitul și se pun doi pumni cu vîrf de plante mărunțite în 500 g grăsime (unt, margarină), care în prealabil se topește. Se amestecă cu o lingură de lemn, se ia de pe foc și se lasă acoperit 12 ore, după care se reîncălzește și se strecoară prin pînză sau tifon, într-un borcan de sticlă. Scursura se pune în borcan la frigider. Aceasta este alifia. (*Atenție!* La fundul borcanului se acumulează o apă verzuie, care se aruncă).

Resturile de plante rămase după strecurare se pot folosi ca terci pentru cataplasme, de două ori, după care se aruncă.

În mod similar, se poate prepara alifie din: coada-șoricelului, drăgaică, urzica, tătăneasă.

Alifia de tătăneasă

– 25 g ceară de albine
– 100 g ulei de floarea-soarelui, in sau măsline
– 50 g rădăcină tătăneasă uscată.

Tătăneasa se pune la macerat în apă rece, timp de 2 ore (apă cît cuprinde). Se topește ceara, se adaugă uleiul, apoi rădăcina de tătăneasă. Se lasă acoperit timp de 6 ore, după care se reîncălzește și apoi se strecoară. Se ține la rece, în frigider. Se indică în ulcer varicos, plăgi atone, hemoroizi.

Se poate prepara și din rădăcină proaspătă în margarină, la fel ca alifia de gălbenele. La 10 linguri rădăcină dată pe răzătoare mică se pun 11 linguri de grăsime.

Alifia cu rășină

Rp.		
	Ceară de albine	100 g
	Rășină de brad	25 g
	Ulei	50 g
	Margarină	250 g

Se topește ceara, rășina și margarina, iar apoi se adaugă uleiul. Se strecoară și se păstrează în recipiente de sticlă, la rece.

Indicații: Ulcer varicos, sindrom post-trombotic, arterite, plăgi atone, reumatism, zona zoster, noduli tumorali.

Se aplică sub formă de strat subțire pe regiunea interesată, de 2 – 3 ori pe zi.

Cura cu boabe de ienupăr (cura lui Kneipp)

Durata curei este de 23 de zile. Boabele zdrobite se mestecă și se înghit. În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi, 5, iar apoi zilnic se crește doza cu cîte o boabă, pînă în a 12-a zi, cînd se iau 15 boabe, iar din a 13-a zi se scade cu cîte o boabă zilnic, pînă se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi.

Indicații: migrene, afecțiuni gastro-intestinale, dischinezii biliare, infecții pulmonare (avînd acțiune bactericidă), TBC pulmonar, disurie, reumatism, dismenoree, dereglări hormonale. Ca diuretic, se ia 1 linguriță boabe zdrobite (pulbere) și se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită.

Este contraindicat în afecțiuni renale inflamatorii.

APITERAPIE

Propolis

Se ia 1 gram pe zi, astfel: se freacă cu puțin polen pînă se omogenizează, iar apoi se consumă ca atare. Se administrează pînă la vindecare.

Polen de albine

Este indicat în nevroze, hepatite, ciroze, colite, ulcer. Se iau 2 – 4 lingurițe dimineața și la prînz, înainte de mese. Se poate lua ca atare, sau cu miere. Cura cu polen durează 1 lună. Se face pauză de 3 luni. Se poate repeta cura de 2 – 3 ori pe an.

Lăptișor de matcă în miere de albine

Este indicat numai la bărbați. Se ia 1 linguriță, dimineața, pe nemîncate. Este indicat în boli de nervi. Nu se folosește în cancer, diabet, dereglări hormonale și niciodată la femei.

O cură durează 1 lună de zile. Se face pauză 3 luni. Se poate repeta cura de 2 – 3 ori pe an.

Preparatul de aloe, miere și propolis

Miere de albine	1000 g
Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă)	20 g
Aloe (frunze, date prin răzătoare de sticlă sau plastic)	750 g

Planta să fie de 3–5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă și se țin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia cîte o lingură dimineața și la prînz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia cîte 1 linguriță dimineața și la prînz, cu 2 ore înainte de masă.

Durata tratamentului este de 3 săptămîni, pînă la 2 luni. Cura se poate repeta încă odată, după o pauză de 7 zile.

Se recomandă în următoarele afecțiuni: gripă, viroze respiratorii, anorexie, cefalee, faringo-amigdalite, astm bronșic, reumatism, paralizii, infecții cronice ale pielii, neurastenii, ulcer gastric, cancer, TBC pulmonar.

Aloca este contraindicată în sarcină și dereglări hormonale.

Sirop propolis

Se fierbe 1 linguriță de propolis mărunțit în 250 ml apă, pînă scade la jumătate. Se strecoară și se îndulcește cu două linguri de miere. Se administrează în tuse, 3 lingurițe pe zi.

Ulei de in

La 1 l de apă rece se pun 50 g semințe de in. Se fierb 2 minute. Apoi, se ia de pe foc, se acoperă și după 10 minute se strecoară.

Indicații: prurit, eczemă.

Acest ulei preparat la fel dar mai concentrat (100 g semințe de in la 500 ml apă), se indică, sub formă de cataplasme, în abcese, furuncule, bronșite, nevrite, dureri musculare și articulare, contuzii.

Tinctură de in

20 g plantă se pun în 100 ml alcool 40 grade. Se lasă la macerat 15 zile. Se agită în fiecare zi. Se strecoară.

Se indică în prurit, eczemă, hemoroizi, ulcer varicos.

Se badijonează de 2 ori pe zi, dimineața și seara, zona interesată.

La fel se prepară tinctura de urzică (frunze), eficientă în plăgi tăiate.

Apa-de-albăstriță

Rp.	Pătlagină (frunze)	10 g
	Albăstriță (flori)	5 g
	Sulfină	5 g

Peste amestec se adaugă 150 ml apă clocotită. Se infuzează 15 minute. Se strecoară. Se fac 2–3 băi de ochi pe zi, deschizînd ochii în apa de baie caldă.

Se recomandă în conjunctivite, blefarite, tulburări de vedere.

Sirop pentru inimă

1 l must (roșu sau alb)
10 tulpini de pătrunjel verde cu frunze
2 linguri oțet

Se fierb 10 minute. După primul clocot se adaugă 300 g miere și se mai fierb 4 minute. Se strecoară imediat și se pune în sticle bine închise, la frigider. Se administrează 1–3 linguri pe zi, sau la nevoie, în criză 1–2 linguri.

Indicații: Cardiopatia ischemică dureroasă, nevroza cardiacă, insuficiența cardiacă și alte afecțiuni ale inimii.

(Vezi Cura de crudități — Prepararea mustului, punctul 33)

Terci cu tărîțe de grîu

La 1 l lapte fiert se adaugă tărîțe de grîu sau miez de pîine și 1 gălbenuș de ou. Se obține o pastă.

Se utilizează în aplicații locale, sub formă de oblojeli, pentru furuncule, abcese, flegmoane, antrax, facilitînd colectarea și drenarea secrețiilor purulente, artroze (gonartroză).

Se mai poate prepara terci din: 5 frunze de varză tocate, 2 cepe tocate, 5 mîini de tărîțe de grîu, puțină apă. Se fierb 20 minute pînă se evaporă apa și se formează un terci. Se așază cataplasma pe o pînză și se aplică caldă. Durata de aplicare: 2–4 ore.

Terci de plante și compresa cu frunze de varză

Pe locuri dureroase, tumori, noduli, cicatrice postoperatorii se aplică:

Noaptea — terci de tătăneasă sau gălbenele (rădăcină de tătăneasă crudă, dată pe răzătoare, amestecată bine cu puțină apă călduță). Se pune pe o pînză și se aplică pe zona bolnavă.

Ziua — pe locul respectiv se poate pune frunză de varză albă crudă, zdrobită sau alifie de gălbenele.

Atenție! Nu se masează nodulii și tumorile.

Terciurile se pot pune cîte 4 ore ziua și 4 ore noaptea.

Descriem în cele ce urmează modul în care se aplică compresa cu frunze de varză:

Se spală frunzele cu apă, se șterg, se înlătură nervura centrală, se strivesc cu un tocător de lemn sau sticlă, pînă cînd sucul iese la suprafața frunzelor. Frunzele se pot aplica călduțe (se introduc 2 secunde în apă clocotită sau deasupra aburului).

Se așază în pat o pătură de lînă împăturită (cca 50 cm lățime), peste ea un cearceaf de 25–30 cm lățime și peste cearceaf încă o bucată de pînză, cu frunzele de varză întinse pe ea. Frunzele de varză se aplică cu partea netedă spre piele. Se înfășoară partea bolnavă și se fixează cu o fașă, astfel încît să nu se deplaseze, îndeosebi cînd rămîne peste noapte. Dacă fașa nu este strînsă, pacientul are senzație de frig. Într-un asemenea caz, fașa trebuie scoasă imediat. Dimineața, se scoate fașa, se spală acel loc cu apă caldă și se usucă bine, apoi se unge cu alifie de gălbenele locul bolnav. Camera unde stă bolnavul trebuie să fie bine încălzită.

În cazul unor tumori ulcerate, se pot lăsa frunzele de varză la macerat 30 de minute, pînă la 1 oră, într-o baie de ulei de măsline.

Cînd plăgile sînt infectate cu secreții, se aplică mici fîșii de frunze de varză, una peste alta, asemenea țiglelor de pe casă, astfel încît secrețiile se pot elimina cu ușurință.

Compresa cu frunze de varză este eficientă în: cancere, necroze, arsuri, eczeme, acnee, adenite, limfangite, afecțiuni vasculare, abcese, flegmoane, furuncule, panarițiu, nevralgii reumatismale, lumbago, sciatică, nevralgie facială, colici renali, migrene, degerături, contuzii, plăgi, ulcere varicoase.

Tinctura suedeză

Mod de preparare:

Rp.	Aloe (frunze)	10 g
	Rășină de brad	5 g
	Șofran (stigmate) sau	
	Stînjenei (rădăcină)	0,2 g
	Salcim (flori)	10 g
	Dafin (frunze) sau	
	Scorțișoară	10 g
	Troscot sau rădăcină de Rabarbăr	10 g
	Gențiană (rădăcină)	10 g
	Frasin (frunze)	10 g
	Ienupăr (boabe), pisate	10 g
	Fenicul sau anason	4 g
	Scaiete (rădăcină)	
	(Turta Babei)	
	(Carlina acaulis)	5 g
	Angelică (rădăcină)	10 g

Se pune acest amestec într-o sticlă de 2 litri, cu gîtul larg. Se adaugă 1 litru jumătate de vodcă 40 grade. Se acoperă. Sticla se lasă să stea la soare vara sau într-o cameră caldă iarna, timp de 14 zile. Se agită zilnic. Se strecoară a 15-a zi și se păstrează tinctura în sticle bine închise, la rece. Înainte de utilizare se agită.

Mod de utilizare: Extern și intern.

Se unge regiunea afectată cu alifie de gălbenele, apoi se înmoaie un prosop în apă caldă, se strecoară și se stropește cu tinctură suedeză, apoi se aplică. Se poate menține 4–6 ore.

Tinctura suedeză se indică în următoarele afecțiuni:

– Cefalee, amețeli, tulburări de memorie. O compresă înmuiată în tinctură se aplică în regiunea frontală și occipitală;

– neurastenie, stări depresive, psihoze, epilepsie, balbism (bîlbîială), traumatisme cranio-cerebrale – compresă în regiunea occipitală;

– În mastoidite se aplică compresa cu tinctură pe regiunea mastoidiană și se pune în ureche un tampon îmbibat în tinctură. Este eficientă și în tulburări de auz, posttraumatice sau congenitale, dureri și acufene (zgomote în urechi);

Afecțiunile inimii. Se aplică compresa cu tinctura pe regiunea precordială;

– Aftoză, nevralgii dentare. Se badijonează cavitatea bucală cu tinctură;

– Disfagii. Se face gargară cu tinctură diluată în ceai de plante;

– Afecțiuni gastrice, ale vezicii biliare, colite. Compresă;

– Hepatite, parazitoze intestinale. Compresă pe regiunea abdominală;

– Hemoroizi, fistule perianale;

– Cancer;

– Arsuri, eczeme, erizipel, cicatrice cheloidă, plăgi, contuzii, degerături;

– Dureri reumatice.

Intern: 1 linguriță tinctură suedeză la 150 ml ceai sau apă.

Cura cu ulei

O dată pe zi, dimineața, înainte de masă, se ia 1 lingură (nu plină) de ulei de floarea soarelui sau în amestec cu soia și se clătește gura timp de 20 de minute, apoi se aruncă. După cura de ulei, gura se clătește foarte bine (mai indicat este să se spele cavitatea cu ceai de coada-șoricelului, gălbenele, salvie, pentru îndepărtarea toxinelor).

Înainte de a lua uleiul, este bine să se curețe nasul, cavitatea bucală și faringele, cu apă sărată (1 linguriță la 500 ml apă călduță), pentru a evita drenarea secrețiilor nazale în cavitatea bucală, în timpul exercițiului. Se fac aspirații nazale și gargară profundă cu apă sărată, timp de 10 minute.

Seva de mesteacăn

Se recoltează primăvara devreme, înainte de deschiderea mugurilor. Se efectuează în tulpina arborelui (la aproximativ 50 cm de la nivelul pămîntului) o gaură cu diametrul de aproximativ 1 cm și profunzime de 1 cm. Se fixează la nivelul acesteia o bucată de lemn (ca un jgheab). Se recoltează în vase de sticlă, pămînt sau vase emailate. Seva recoltată se păstrează la frigider (nu la congelator!). Se administrează 200–400 ml/zi, în 2–3 reprize. La copiii mari, se administrează 1/2 din doza adultului, iar la copiii mici 1/4 din doza adultului. Seva proaspăt recoltată este un drenor natural foarte eficient in afecțiuni renale, alergii, gută, reumatism, covalescență, remineralizant etc.

IV. DIETA

„Aerul curat, lumina soarelui, abstinența, odihna, exercițiul, o dietă potrivită, folosirea apei, încrederea în puterea dumnezeiască — acestea sînt leacuri adevărate. Orice persoană trebuie să aibă o cunoștință despre mijloacele de vindecare ale naturii și despre felul cum să fie aplicate. Este necesar a înțelege principiile după care trebuie să fie tratat un bolnav și de a avea o educație practică care să facă pe cineva în stare să folosească bine această cunoștință.

Întrebuințarea leacurilor naturale cere multă îngrijire și eforturi pe care mulți nu voiesc să le facă. Procesele de vindecare ale naturii și restatornicirea se fac treptat și pentru cel nerăbdător pare prea încet. Lepădarea plăcerilor vătămătoare cere jertfe. Dar la sfîrșit se va vedea că natura, dacă nu este împiedicată, își face lucrarea ei înțelepțește și bine. Acei care stăruie în ascultare de legile ei vor recolta o bună sănătate la trup și suflet". (Sfaturi pentru sănătate, p. 77 – 71).

DIETA ELEMENT DE VALOARE ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

„Nu știți că voi sînteți Templul lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi? Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu: căci Templul lui Dumnezeu este sfînt: și așa sînteți voi". (1 Corinteni 3, 16 – 17).

A. Dieta din perspectiva Bibliei și a scrierilor lui E. G. White

Creat după chipul lui Dumnezeu (Geneza 1, 27), avînd ca și cămin un mediu natural – grădina Edenului – unde își desfășura activitatea, omului i-a fost aleasă de Creator dieta cea mai sănătoasă, dieta care asigura în cel mai înalt grad buna funcționare a mașinăriei vii.

Și Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice pom care are în el rod cu sămînță: aceasta să fie hrana voastră". (Gen. 1, 29).

În fața acestei afirmații divine, medicina modernă ar obiecta că o astfel de alimentație este unilaterală și dificitară, sub raport calitativ.

Să fi greșit Creatorul? Să nu fi știut Dumnezeu care era cel mai bun „combustibil" pentru mașinăria vie creată de El? Cu siguranță că El a știut.

Stricta ascultare de legile care guvernează funcționarea organismului era o garanție, chiar după căderea omului în păcat, a unei vieți sănătoase și longevive. Vîrsta metusalemică a primelor generații de oameni care i-au urmat lui Adam este o mărturie evidentă în acest sens.

De-a lungul istoriei poporului lui Dumnezeu, biblia face mereu referire la o anumită conduită alimentară care trebuia să caracterizeze viața acestui popor.

Cei 430 de ani de robie în Egipt au însemnat o perioadă de degradare fizică, morală și spirituală a poporului, consecință a practicilor idolatre și a unei diete în care predominau carnea și excitantele.

După ieșirea din Egipt, una din primele măsuri instituite de Dumnezeu în poporul Său a fost Reforma Sanitară, care consta într-o serie de reglementări privind alimentația, munca, odihna, terapia și o legislație sanitară foarte austeră. Era nevoie de o astfel de Reformă Sanitară pentru ca poporul să fie pregătit a intra în Țara Făgăduinței – Canaanul pămîntesc, scopul acesteia fiind și atunci, și azi, sfințirea vieții.

Dincolo de aspectul material al confortului vieții, cu maximum de avantaj pentru sănătate fizică, Reforma Sanitară și atunci, și astăzi și în veci, asigură în cel mai înalt grad sănătatea psihică, conservă discernămîntul spiritual care păstrează mintea trează și limpede, receptivă la soliile de har ale lui Dumnezeu, la lumina adevărului prezent.

Această Reformă Sanitară simbolizată prin ulciorul de aur cu mană, tablele de piatră cu cele 10 porunci (voința exprimată a lui Dumnezeu – Exod 20, 1 – 17), scrise de degetul lui Dumnezeu și toiagul înfrunzit al lui Aron (simbol al ordinii în organizația bisericii), aveau să fie consacrate ca principii sacre de viață. Cele trei obiecte simbolice erau păstrate cu sfințenie în chivotul legămîntului din Sanctuarul pămîntesc (Evrei 9, 4), construit pe vremea lui Moise, la porunca lui Dumnezeu, avînd ca model originalul ceresc al Sanctuarului, arătat lui Moise pe Muntele Sinai, de Însuși Dumnezeu (Exodul 25, 8, 9).

Prosperitatea fizică, morală și spirituală a poporului, atunci, acum și în veci, precum și rămînerea lui Dumnezeu în mijlocul lor, depindeau de ascultarea necondiționată față de aceste principii vitale (Exod 19, 5; Deut. 28, 9 – 14; Exod 23, 25; Matei 7, 21).

Subiectul Reformei Sanitare, ca parte integrantă a lucrării de evanghelizare, a fost reactualizat și prezentat lumii prin serva Domnului, Ellen Gold White, în anul 1863, după cum ea însăși mărturisește:

„În casa fratelui A. Hilliard, din Otsego, Michigan, S.U.A., la 6 iunie 1863, mi-a fost arătat în viziune marele subiect al Reformei Sanitare". (Selected Messages, vol. 3, p. 276, orig.).

De la acea dată și pînă în anul 1915 cînd a trecut la odihnă, după o viață de trudă și osteneală în via Domnului, scrierile sorei White sînt pline de sfaturi practice privind păstrarea sănătății depline, fizice și spirituale, sfaturi care și-au păstrat valoarea și importanța lor de-a lungul anilor.

Valoarea Reformei Sanitare este cu atît mai mare cu cît ne dăm seama că vremurile în care trăim au aceeași valoare istorică, precum a avut și în vremea lui Ioan Botezătorul, profețită în cartea prooroocului Isaia: Un glas strigă: „Pregătiți în pustie calea Domnului, neteziți în locuri uscate un drum pentru Dumnezeul nostru" (Isaia 40, 3; Matei 3, 3).

„Ani de zile Dumnezeu a atras mereu atenția poporului Său asupra Reformei Sanitare. Aceasta este una din marile ramuri ale lucrării de pregătire a oamenilor pentru venirea Domnului. Ioan Botezătorul ieși în spiritul și în puterea lui Ilie, să pregătească calea Domnului și să întoarcă pe popor la înțelepciunea drepților. El preînchipuia pe cei din ziua de apoi, cărora Dumnezeu le-a încredințat adevăruri sfinte de prezentat oamenilor, ca să-i pregătească pentru a doua venire a Domnului. Ioan era un reformator. Îngerul Gabriel, venind direct din cer, dădu învățături despre reforma sanitară tatălui și mamei lui

Ioan. El zise că fiul lor nu trebuia să bea nici vin, nici băutură îmbătătoare și că el va fi umplut cu spiritul Sfînt de la naștere.

Ioan se despărți de prietenii săi și de viața îmbelșugată și luxoasă. Simplitatea îmbrăcămintții lui, o haină din păr de cămilă, era o continuă mustrare pentru extravaganța și dorința de a fi arătoși cu care se îmbracă preoții iudei și oamenii în general. Mîncarea sa, pur vegetală, roșcove și miere sălbatică, era o mustrare pentru satisfacerea apetitului și pentru îmbuibarea care domnea pretutindeni. Profetul Maleahi zicea: „Iată, Eu vă trimit pe Profetul Ilie, înainte de a veni ziua cea mare și înfricoșată a lui Dumnezeu; și el va întoarce inimile părinților la copii și inimile copiilor la părinți". Prin aceasta, Profetul descrie caracterul lucrării. Cei care au de pregătit calea pentru a doua venire a Domnului sînt reprezentați prin profetul Ilie, la fel după cum și Ioan veni în spiritul lui Ilie, să pregătească el calea pentru prima venire a Domnului.

Marele subiect al reformei ar trebui mult pus în discuție, iar mintea publicului trezită. Cumpătarea în toate trebuie pusă în legătură cu solia, spre a întoarce pe poporul lui Dumnezeu de la idolatria lor, de la îmbuibare și de la extravaganță în îmbrăcăminte și în altele". 3 Testimonies, p. 61 – 64, orig. (1872).

În cele ce urmează vom cita cîteva paragrafe cu valoarea medicală din literatura religioasă, scrisă de această servă a Domnului sub inspirația Duhului Sfînt.

„Sîntem datori să știm cum să ne păstrăm corpul în cea mai bună stare de sănătate și este o datorie sfîntă să trăim după lumina pe care ne-a dat-o Dumnezeu cu atîta bunătate. Dacă închidem ochii față de lumină, de teamă ca să nu vedem relele de care nu sîntem voioși să ne lăsăm, prin aceasta, păcatele noastre nu se fac mai mici, ci mai mari. Dacă ne abatem de la lumină într-unele, atunci ne vom abate și în altele. Este un păcat tot atît de mare de a călca legile ființei noastre ca și de a călca cele zece porunci; căci nu putem face nici una nici alta, fără a călca Legea lui Dumnezeu. Nu putem iubi pe Domnul din toată inima, din tot cugetul, din tot sufletul și din toată puterea, cît timp ținem la apetitul, la poftele și la gusturile noastre și le iubim mai mult decît pe Domnul. Zilnic scădem din puterea de a preamări pe Dumnezeu cu toată tăria și din tot cugetul nostru. Prin obiceiurile noastre rele, slăbim chiar puterea vieții acesteia și mai zicem că sîntem urmașii Domnului Hristos și că ne pregătim pentru viața cea nemuritoare". 2 Testimonies, p. 70, 71 (1868).

„Reforma în dietă să fie progresivă. Oamenii să fie învățați cum să pregătească hrana fără a mai folosi lapte sau unt. Spuneți-le că în curînd va veni timpul cînd nu va mai fi ceva sigur de a mai consuma ouă, lapte, smîntînă sau unt, deoarece bolile animalelor sporesc odată cu sporirea nelegiuirii oamenilor. S-a apropiat timpul cînd, din pricina nedreptății neamului decăzut, toate animalele vor geme sub bolile care bîntuie ca un blestem pămîntul nostru.

Dumnezeu va da poporului Său îndemînare și pricepere să pregătească alimente sănătoase fără lucrurile acestea. Membrii noștri să lase la o parte toate rețetele nesănătoase. (1902), 7 Testimonies, p. 135.

„Efectul influenței dinainte de naștere este privit de mulți părinți ca o chestiune de puțină însemnătate, însă cerul nu îl privește tot așa. Solia trimisă printr-un înger al lui Dumnezeu și dată în două rînduri în chipul cel mai solemn arată că merită cea mai mare atenție din partea noastră.

Prin cuvintele spuse unei mame, Dumnezeu vorbește tuturor mamelor din fiece veac. „Să ia aminte", spune îngerul: „ca să păzească de toate cele ce i-am poruncit". Binele copilului va fi înrîurit de obiceiurile mamei. Gusturile și patimile ei trebuie să fie conduse după principiu. Dacă ea dorește să împlinească planul lui Dumnezeu cu ea dîndu-i un copil, atunci este ceva pe care ea trebuie să-l evite, ceva față de care să se împotrivească. Dacă înainte de nașterea copilului ea se lasă în voia poftelor, dacă este egoistă, nerăbdătoare și impunătoare, aceste trăsături vor fi reflectate în dispoziția copilului. Astfel mulți copii au primit drept dar de naștere niște tendințe spre rău aproape de nevindecat.

Dar dacă mama aderă cu hotărîre la principiile cele bune, dacă este cumpătată și plină de spiritul abnegației, dacă este blîndă, nobilă și neegoistă, ea poate da copilului său aceleași prețioase trăsături ale caracterului. Foarte lămurită era porunca ce oprea pe mamă de a folosi vin. Fiecare picătură de băutură tare luată de ea pentru satisfacerea gustului, primejduiește sănătatea fizică, mintală și morală a copilului și este un păcat direct contra Creatorului ei.

Mulți își dau cu părerea că trebuie împiedicată orice dorință a mamei; că dacă dorește ceva de mîncare, ce poate fi vătămător, ea trebuie imediat să-și satisfacă pofta. O asemenea părere este greșită și dăunătoare. În nici un caz însă nu trebuie neglijate nevoile mamei din punct de vedere fizic.

De ea depind două vieți și dorințele ei trebuie luate în seamă cu multă iubire și nevoile ei împlinite cu toată inima. Dar în această vreme, mai presus decît orice altceva, ea trebuie să evite atît în alimentație, cît și în orice altă direcție tot ce ar putea micșora puterea fizică sau mintală. Prin însăși porunca lui Dumnezeu, ea este pusă sub cea mai solemnă obligație de a exercita stăpînire de sine". Ministery of Heling, p. 271 (1905).

„Cuvintele rostite soției lui Manoah (Judecători 13, 4), cuprind un adevăr pe care mamele de azi bine ar face dacă l-ar cerceta. Vorbind acestei mame, Domnul a vorbit tuturor mamelor îngrijorate, întristate, din timpul acela și tuturor mamelor din generațiile următoare. Da, fiecare mamă poate să-și înțeleagă datoria. Ea poate să știe că mai mult depinde caracterul copiilor ei de deprinderile ei înainte de nașterea lor și de străduințele ei personale după nașterea lor, decît de avantajele sau dezavantajele exterioare.

„Să se ferească", spunea îngerul. Ea să fie gata să se împotrivească ispitei. Poftele și pasiunile ei trebuie să fie stăpînite de principii. Despre fiecare mamă se poate spune: „Să se ferească". Ea are întotdeauna ceva de care să se ferească, ceva împotriva căruia să lupte fără încetare, dacă împlinește scopul pe care Dumnezeu îl are cu ea cînd i-a dat un copil...

Mama care este un învățător corespunzător pentru copiii ei trebuie să-și formeze deprinderi de lepădare și stăpînire de sine; deoarece ea le transmite propriile ei însușiri, propriile ei trăsături tari sau slabe de caracter. Lucrul acesta îl înțelege vrăjmașul sufletelor mai bine decît mulți părinți. El va atrage pe mamă în ispite, știind că dacă nu se împotrivește, el poate să influențeze prin ea pe copilul ei. Unica nădejde a mamei este la Dumnezeu. Ea poate alerga la El căutînd har și tărie. Ea nu va căuta ajutor în zadar. El o va face în stare să transmită odraslelor ei însușiri care îi vor ajuta să aibă izbîndă în viața de acum și să cîștige viața veșnică". Signs, 25 febr. 1902.

Întrebarea taților și mamelor ar trebui să fie: „Ce să facem copilului care ni se va naște"? Am înfățișat cititorului ce a spus Dumnezeu cu privire la felul cum să se poarte mama înainte de nașterea copilului ei. Dar lucrurile nu se sfîrșesc aici. Îngerul Gabriel a fost trimis din locurile cerești să dea îndrumări pentru îngrijirea copiilor, după ce s-au născut ca părinții să poată înțelege pe deplin datoria lor.

Aproape de timpul celei dintîi veniri a Domnului Hristos, îngerul Gabriel a mers la Zaharia cu o solie asemănătoare cu aceea dată lui Manoah. Bătrînului preot i s-a spus că soția lui urma să nască un fiu, care va purta numele Ioan. „El va fi pentru tine o pricină de bucurie și veselie", a spus îngerul, „și mulți se vor bucura de nașterea lui. Căci va fi mare înaintea Domnului. Nu va bea nici vin, nici băutură amețitoare și se va umple de Duhul Sfînt". Copilul acesta făgăduit trebuia să crească în deprinderi de mare cumpătare. Lui trebuia să i se încredințeze o mare lucrare de reformațiune, pentru a pregăti calea Domnului Hristos. În popor domnea necumpătare în toate felurile. Îngăduirea de sine la vin și alimente costisitoare scădea puterea corpului și înjosea moravurile în așa măsură,

încît nici cele mai înspăimîntătoare crime nu se păreau a fi păcătoase, Glasul lui Ioan trebuia să răsune din pustietate, mustrînd fără cruțare îngăduințele ticăloase ale poporului și chiar deprinderile lui abstinente trebuiau să fie o mustrare pentru necumpătarea timpului său...

Fiecare mamă ar trebui să se străduiască să-și potrivească deprinderile cu voința lui Dumnezeu, pentru ca să poată lucra în armonie cu el pentru a-și apăra copiii de viciile nimicitoare de viață și sănătate din zilele noastre. Mamele să caute neîntîrziat o legătură bună cu Creatorul lor pentru ca să poată clădi prin mila Lui în jurul copiilor lor o cetățuie împotriva risipei și necumpătării. Dacă mamele s-ar purta în felul acesta, ar putea vedea pe copiii lor, ca și pe tînărul Daniel, cum ajung la mare înălțime în cele morale și intelectuale, fiind o binecuvîntare pentru societate și o onoare pentru Creatorul lor". Dietă și hrană, p. 196, 197.

„Hrana cea mai bună pentru copil este aceea pe care o dă natura. El să nu fie lipsit fără rost de această hrană. E ceva crud ca o mamă, de dragul liniștei ei, sau ca să poată petrece în lume să caute să scape de slujba duioasă de a-și hrăni copilașul.

Mama care lasă ca altcineva să-i hrănească copilul ar trebui să ia bine seama la urmări. Într-o măsură mai mare sau mai mică, doica dă din firea ei, din temperamentul ei, copilului pe care-l alăptează". Dietă și hrană, p. 196.

„Pentru a se ține pas cu moda, s-a abuzat de natură, în loc să se țină seama de ea. Mamele adesea depind de o doică sau biberonul e pus în locul pieptului mamei. Una din datoriile cele mai delicate și mai aducătoare de mulți pe care le poate îndeplini mama pentru firavul ei pruncușor, care contopește viața lui cu a ei și care trezește cele mai sfinte sentimente în inima mamelor, este jertfirea nebuniei ucigătoare a modei.

Sînt mame gata să jertfească datoriile lor materne de a îngriji de copiii lor, numai pentru căle o prea multă bătaie de cap să se țină legate de pruncul lor, care este chiar rodul trupului lor. Salonul de bal și scenele excitante ale plăcerilor au avut influența de a îndobitoci finele simțiri ale sufletului. Acestea au fost mai atrăgătoare pentru mama ahtiată după mode, decît datoriile materne față de copiii ei. Poate că ea dă undeva la o doică copilul ei, afară din casă, pentru a îndeplini în locul ei îndatoriri care hotărît i-ar reveni numai ei. Deprinderile ei greșite fac ca aceste datorii, la a căror împlinire ar trebui să simtă bucurie să fie pentru ea ceva neplăcut, deoarece grija pentru copiii ei va fi în conflict cu cerințele vieții mondene. O persoană străină împlinește datoriile mamei și dă de la pieptul ei hrana care întreține viața.

Și nu e numai atît. Persoana aceea împrumută și felul ei de purtare și de simțire copilașului pe care-l îngrijește. Dacă doica este o ființă de rînd, pătimașă și lipsită de judecată; dacă nu ține seama de principiile moralității, copilul va ajunge, aproape sigur, să-i semene în totul. Același sînge care curge în vinele doicii se află și în copil. Mamele care aruncă în felul acesta pe copii în brațele lor și refuză de a-și împlini datoriile materne, deoarece acestea sînt o povară pe care ele nu o pot îndeplini bine, cîtă vreme sînt devotate modei, nu sînt vrednice de numele de mamă. Ele înjosesc instinctele nobile și însușirile sfinte feminine și aleg să fie niște fluturași ai plăcerilor moderne, simțindu-și mai puțin răspunderile față de urmașii lor decît dobitoacele necuvîntătoare. Multe mame pun biberonul în locul pieptului. Lucrul acesta este trebuincios, pentru că nu au hrană pentru copiii lor. Dar în nouă cazuri din zece, deprinderile lor rele în îmbrăcăminte și mîncare, pe care le au din copilărie, au atras asupră-le schilodirea aceasta, că nu pot să-și îndeplinească îndatoririle pe care natura le-a rînduit să le facă...

Totdeauna am avut simțul acesta că o dovadă de răceală și de asprime este ca să îndepărtezi pe copii de la pieptul mamei și să-i hrănești cu sticla. În cazul acesta, să se aibă cea mai mare grijă, ca laptele să fie de la o vacă sănătoasă și ca atît laptele cît și sticla să

fie desăvîrșit de curate. Lucrul acesta se trece deseori cu vederea și ca urmare, pruncul e făcut să sufere în zadar. Tulburări de stomac și intestine îl pîndesc și pruncul vrednic de milă se îmbolnăvește, chiar dacă s-a născut sănătos". Dietă și hrană, p. 196, 197.

Cea dintîi educație pe care copiii ar trebui să o primească de la mamele lor încă din pruncie este aceea cu privire la sănătatea corpului. Să li se îngăduie numai hrană simplă, din acea calitate care să le păstreze sănătatea cea mai bună și aceasta să li se dea la timpuri regulate, nu mai des de trei ori pe zi și două mese ar fi chiar mai bine decît trei. Dacă copiii sînt bine disciplinați, curînd își vor da seama că nu pot primi nimic dacă plîng sau se supără. O mamă care judecă bine va lucra pentru educația copiilor ei, nu gîndind să scape în clipele de față de grijă ci gîndind mai mult la binele lor viitor. Și avînd aceasta în gînd, va învăța pe copii lecția însemnată a stăpînirii poftelor și lepădării de sine, ca ei să mănînce și să bea și să se îmbrace așa ca să poată fi sănătoși". Dietă și hrană, p. 198.

„N-ar trebui să lăsați pe copiii voștri să mănînce bomboane, fructe, nuci, sau orice fel de aliment, între orele meselor. Două mese sînt pentru ei mai bune decît trei. Dacă părinții dau exemplu și lucrează după principiu, copiii repede vor face și ei la fel. Neregularitatea în mîncare nimicește vioiciunea sănătoasă a organelor digestive; și cînd copiii voștri vin la masă, ei nu simt plăcere pentru o hrană sănătoasă; pofta lor cere ceva ce le este dăunător. De multe ori copiii voștri au avut călduri și friguri pricinuite de alimentația greșită, cînd părinții au fost vinovați de boala lor. E datoria părinților să ia seama ca copiii să-și formeze deprinderi care aduc sănătate și prin aceasta scapă de multe necazuri". Dietă și hrană 198.

„Părinții trebuie să-și pună ca cea dintîi țintă a lor de a învăța să procedeze cum trebuie cu copiii lor, pentru că să le poată asigura minți și corpuri sănătoase. Principiile cumpătării trebuie să fie introduse în toate amănuntele vieții de familie. Copiii trebuie învățați stăpînirea de sine și pe cît posibil să li se întipărească aceasta, încă din copilărie. Învățați pe micuți ca să mănînce; și că voința trebuie stăpînită printr o minte liniștită și inteligentă". Sfaturi pentru sănătate, p. 92.

„Deprindeți pe copiii voștri să aibă repulsie față de substanțele ațîțătoare. Cît de mulți sînt acei care fără să-și dea seama, nutresc în ei pofta după lucrurile acestea. În Europa am văzut doici care duc paharul de vin sau de bere la buzele copilașilor nevinovați și în felul acesta cultivă în ei gustul după substanțe ațîțătoare. Pe măsură ce cresc, se deprind tot mai mult cu aceste lucruri pînă cînd puțin cîte puțin sînt biruiți, trec de hotarul de unde ar mai fi putut fi ajutați și în cele din urmă iau loc în mormîntul bețivului.

Dar numai în felul acesta se pervertește și se face din apetit o cursă.

Hrana este de multe ori de așa fel încît trezește pofta după băuturi ațîțătoare.

Mîncăruri scumpe sînt puse în fața copiilor — alimente ațîțătoare, sosuri grele, prăjituri și patiserii. Hrana aceasta cu foarte multe aromate irită stomacul și dă naștere la pofta după substanțe ațîțătoare mai tari. Nu numai că apetitul este momit cu alimente nepotrivite, din care se îngăduie copiilor să mănînce din belșug la masă, dar li se îngăduie să mănînce și între orele de masă și de la vîrsta de doisprezece sau paisprezece ani sînt dispeptici în toată puterea cuvîntului.

Poate ați văzut vreodată cum arată stomacul unuia care consumă băuturi tari. O stare asemănătoare se produce prin întrebuințarea substanțelor aromate ațîțătoare. Avînd stomacul în așa stare, există și o poftă după mai mult, pentru a face față cerințelor apetitului, ceva mai tare și tot mai tare. Apoi găsiți pe fiii voștri pe stradă învățînd să fumeze". Dietă și hrană, p. 204.

„Este cu neputință acelora care lasă frînele pe mîna apetitului să ajungă la desăvîrșire creștină. Simțurile morale la copiii voștri nu pot fi trezite ușor, dacă nu luați seama la alegerea hranei. Multe mame așază o masă care e o cursă pentru familia ei. Mîncăruri cu carne, unt, brînză, aluaturi bogate, alimente bogate în aromate și condimente sînt consu-

mate din belşug de tînăr şi bătrîn. Lucrurile acestea îşi fac partea pentru a tulbura stomacul, a aţiţa nervii şi a slăbi puterea minţii. Organele producătoare de sînge nu pot preschimba astfel de lucruri în sînge bun. Grăsimea prăjită din mîncare face şi mai greoaie digestia. Efectul brînzei este distrugător. Pîinea făcută din făină fină nu poate da corpului hrana care se poate găsi în pîinea din făină de grîu integrală. Folosirea ei fără încetare nu va ţine corpul în starea cea mai bună. Substanţele aromate la început irită mucoasa subţire a acestui înveliş delicat. Sîngele se înfierbîntă, se trezesc pornirile animalice, în timp ce puterile intelecuale slăbesc şi ajung serve ale patimilor josnice. Mama ar trebui să cerceteze cum să pună în faţa familiei ei o dietă simplă dar hrănitoare". Dietă şi hrană, p. 204.

„E îngrozitoare puterea lui Satana asupra tineretului din timpul acesta. Dacă mintea copiilor noştri nu este bine cumpănită prin principii religioase, moralitatea lor se va strica prin exemplele vicioase ale celor cu care sînt în legătură. Primejdia cea mai mare pentru tineret vine de acolo că nu se stăpînesc. Părinţii îngăduitori nu deprind pe copiii lor cu lepădarea de sine. Chiar hrana pe care le-o pun în faţă e de aşa fel că le irită stomacul. Aţiţarea aceastţ, născută în felul acesta, este dusă mai departe la creier şi ca urmare se trezesc pasiunile. Nu se poate repeta destul de des că ceea ce este dus în stomac atinge nu numai trupul, dar în cele din urmă şi mintea. Alimentele de rînd şi aţîţătoare înfierbîntă sîngele, excită sistemul nervos şi prea deseori îndobitocesc simţurile morale, astfel încît raţiunea şi conştiinţa sînt trecute de pornirile fireşti. Este greu şi adesea aproape cu neputinţă pentru cineva care este necumpătat în dietă, să exercite răbdare şi stăpînire de sine. Este deci de cea mai mare însemnătate să îngăduim copiilor, al căror caracter este încă neformat, să aibă numai alimente sănătoase şi neexcitante. Din iubire, Tatăl nostru ceresc a trimis lumina Reformei Sanitare, pentru a ne apăra de relele care rezultă dintr-o neînfrînată lăsare în voia poftelor". Dietă şi hrană, p. 210.

„Taţilor şi mamelor, priveghiaţi în rugăciune. Staţi de pază împotriva necumpătării de orice fel. Învăţaţi pe copiii voştri principiile Reformei Sanitare. Învăţaţi-i de care lucruri trebuie să se ferească pentru a păstra sănătatea. Mînia lui Dumnezeu a şi început să cadă asupra fiilor neascultării. Ce fel de crime, ce fel de păcate, ce fel de purtări nelegiuite se descoperă pretutindeni! Ca popor, noi trebuie să punem multă grijă în a păzi pe copiii noştri de tovărăşiile stricate". Dietă şi hrană, p. 211.

„Gîndiţi-vă mereu că marele scop al Reformei Sanitare este de a asigura cea mai înaltă dezvoltare a minţii, a sufletului şi a corpului. Toate legile naturii — care sînt legi ale lui Dumnezeu, sînt puse spre binele nostru. Ascultarea de ele ne va asigura sănătatea şi fericirea în viaţa aceasta şi ne va ajuta să ne pregătim pentru viaţa viitoare". Dietă şi hrană, p. 22

„Dumnezeu doreşte ca noi să ajungem idealul de perfecţiune, făcut posibil pentru noi prin darul Domnul Hristos. El cere de la noi să alegem cele drepte, să intrăm în legătură cu puterile cereşti şi să adoptăm principiile şi cuvintele de viaţă, care vor reface în noi chipul lui Dumnezeu. Domnul ne-a descoperit principiile vieţii în Cuvîntul Său scris şi în marea carte a naturii create de El. Noi toţi sîntem datori să luăm cunoştinţă de aceste principii şi — în deplină supunere faţă de ele — să conlucrăm cu Dumnezeu la restabilirea sănătăţii corpului şi a sufletului nostru". Dietă şi hrană, p. 16.

„Trebuie să dobîndim cunoştinţe cu privire la cum să mîncăm, cum să bem şi cum să ne îmbrăcăm ca să ne păstrăm sănătatea. Boala este pricinuită de călcarea legilor sănătăţii. Prima noastră datorie faţă de Dumnezeu, faţă de noi înşine şi faţă de semenii noştri este să ascultăm de legile lui Dumnezeu, adică şi de legile sănătăţii. Dacă sîntem bolnavi, ajungem o grea sarcină pentru prietenii noştri şi neînstare să ne îndeplinim datoriile către familia şi către cei de aproape ai noştri. Iar cînd moartea timpurie soseşte ca urmare a călcării legilor sănătăţii, atunci pricinuim întristare şi suferinţă altora, lipsim pe cei de aproape ai noştri de ajutorul pe care eram datori să li-l dăm în viaţă, lipsim familiile noastre de sprijinul şi de confortul ce trebuia să li-l asigurăm şi lipsim şi pe Dumnezeu de serviciul cerut de El pentru preamărirea Sa. Atunci, nu sîntem noi, oare, în sensul cel mai rău, călcători ai Legii lui Dumnezeu"? Dietă şi hrană, p. 20 – 21.

„Domnul a lăsat să lumineze lumina Sa asupră-ne în aceste zile din urmă, pentru ca obscuritatea şi întunericul, adunate din generaţiile trecute, din cauza vieţuirii păcătoase, să poată fi împrăştiate, în oarecare măsură şi întregul convoi de rele de pe urma necumpă-tării în mîncare şi băutură să poată fi redus.

Domnul, în înţelepciunea Sa, dorea să aducă pe poporul Său într-o aşa poziţie, încît ei să fie deosebiţi de lume în spirit şi în practică, aşa ca fii lor să nu poată fi duşi uşor la idolatrie, sau să fie molipsiţi de stricăciunea predominantă a lumii. Dorinţa lui Dumnezeu este ca părinţii credincioşi şi copiii lor să se facă cunoscuţi ca reprezentanţi ai lui Hristos şi candidaţi ai vieţii veşnice. Toţi cei ajunşi părtaşi de firea dumnezeiască sînt scăpaţi de stricăciunea care este în lume prin pofte. Este imposibil pentru cei ce se dedau poftelor şi apetitului să ajungă perfecţiunea creştină". Dietă şi hrană, p. 21.

„Pentru păstrarea sănătăţii este necesară cumpătarea în toate: cumpătarea în muncă, cumpătarea la mîncare şi la băutură. Tatăl nostru ceresc ne-a trimis lumina Reformei Sanitare ca să ne apere de relele provenite din pofte înjositoare şi pentru ca cei care iubesc curăţenia şi sfinţenia să ştie să folosească cu înţelepciune toate cele bune pe care le-a lăsat El pentru noi; şi ca, practicînd cumpătarea în viaţa de toate zilele, ei să poată fi sfinţiţi prin adevăr". Dietă şi hrană, p. 22.

„Mi s-a arătat că principiile ce ne-au fost date la începutul acestei solii sînt tot atît de însemnate şi trebuie să fie privite cu tot atîta conştiinciozitate şi astăzi ca şi atunci. Sînt unii care niciodată n-au urmat lumina dată cu privire la dietă. A venit timpul să scoatem lumina de sub obroc şi să o lăsăm să strălucească în raze limpezi şi strălucitoare. Principiile unui trai sănătos înseamnă mult, atît pentru noi ca individ, cît şi pentru toţi ca popor.

Toţi sînt încercaţi acum şi puşi la probă. Am fost botezaţi în Hristos şi dacă ne vom face partea de a ne despărţi de tot ceea ce ne-ar trage în jos şi ar face din noi ceea ce n-ar trebui să fim, ni se va da tărie pentru a creşte în Domnul Hristos, care este capul nostru cel viu şi vom vedea mîntuirea lui Dumnezeu.

Numai cînd avem pricepere în ce priveşte principiile unei vieţuiri sănătoase, putem să fim treziţi pe deplin a vedea relele care decurg dintr-o dietă nesănătoasă. Acei care după ce şi-au văzut greşelile au curajul să-şi schimbe deprinderile, vor vedea că lucrarea aceasta de schimbare cere luptă şi stăruinţă; dar o dată ce s-au format gusturi sănătoase, îşi vor da seama că folosirea alimentelor pe care mai înainte le socoteau nevătămătoare, pregătea încet dar sigur calea pentru dispepsie şi pentru alte boli". Dietă şi hrană, p. 22.

„Reforma Sanitară este o ramură a lucrării speciale, pe care o face Dumnezeu în folosul poporului Său...

Văzui că motivul pentru care Dumnezeu nu ascultă mai deplin rugăciunile servilor Săi pentru cei bolnavi dintre noi este faptul că El nu poate fi preamărit prin ascultarea rugăciunilor acestora, cît timp ei calcă legile sănătăţii. Şi am mai văzut de asemenea, că Reforma Sanitară şi instituţiile sanitare sînt rînduite de Domnul, să pregătească astfel calea, pentru ca rugăciunile credinţei să fie deplin ascultate. Credinţa şi faptele bune trebuie să meargă mînă în mînă pentru uşurarea suferinţelor celor bolnavi dintre noi şi pentru pregătirea lor, ca să preamărească pe Dumnezeu aici şi să fie mîntuiţi la venirea Domnului". Dietă şi hrană, p. 24.

„Mi s-a arătat că Reforma Sanitară este o parte din solia îngerului al treilea şi tot atît de strîns legată de aceasta, cum este legată mîna şi braţul de corpul omenesc. Văzui că noi ca popor trebuie să facem mişcare de înaintare în această mare lucrare. Predicatorii şi

poporul trebuie să lucreze în plin acord. Poporul lui Dumnezeu nu este pregătit pentru strigătul cel mare al îngerului al treilea. Ei au de făcut o lucrare pentru ei înşişi, pe care nu trebuie să lase să o facă Dumnezeu pentru ei. El le-a dat lor lucrarea aceasta să o facă. Ea este o lucrare pe care trebuie să o facă fiecare pentru sine; nu o poate face unul pentru altul. „Avînd deci aceste făgăduinţe, prea iubiţii mei, să ne curăţim pe noi înşine de orice întinăciune a corpului şi a spiritului şi să desăvîrşim sfinţenia în temere de Dumnezeu".

Îmbuibarea este păcatul dominant al veacului acestuia. Apetitul şi poftele robesc bărbaţi şi femei, întunecă mintea lor şi amorţesc simţurile morale în aşa grad, încît ei nu mai preţuiesc sfintele şi înaltele adevăruri din Cuvîntul lui Dumnezeu. Pornirile josnice stăpînesc pe oameni.

Spre a fi pregătiţi pentru trecerea la mărire, copiii lui Dumnezeu trebuie să se cunoască pe ei înşişi. Ei trebuie să înţeleagă cu privire la propria lor construcţie fizică, că trebuie să ajungă în stare să exclame cu Psalmistul: „Îţi mulţumesc, Doamne, că sînt făcut în chip atît de înfricoşat şi minunat". Ei trebuie întotdeauna să-şi ţină apetitul supus forţelor morale şi intelectuale. Corpul trebuie să fie servul minţii, iar nu mintea serva corpului". (Dietă şi hrană, p. 30).

Îngerul zice: „Stăpîniţi-vă de la pofetele trupeşti, care se luptă împotriva sufletului". Voi v-aţi poticnit de Reforma Sanitară. Ea vă apare ca o anexă netrebuincioasă a adevărului. Dar nu este aşa; ci ea este o parte din adevăr. Aici este înaintea voastră o lucrare care vă va constrînge şi mai mult şi va constitui mai mult decît orice o piatră de încercare pentru voi. Cît timp veţi sta pe gînduri şi veţi rămîne înapoi, nepunînd mîna pe binecuvîntarea pe care aveţi privilegiul de a o primi, veţi pierde foarte mult. Voi vă poticniţi chiar de binecuvîntarea pe care Domnul v-a pus-o în cale, ca să facă progresul vostru mai puţin greu. Satana prezintă aceasta înaintea voastră, în legătură cu o mulţime de piedici, ca voi să vă împotriviţi la ceea ce v-ar fi tocmai de cel mai mare folos, căci ar însemna pentru voi sănătate fizică şi spirituală". (Dietă şi hrană, p. 35).

„Acei care au primit învăţătură cu privire la răul care decurge din folosirea cărnii ca aliment, a ceaiului negru şi a cafelei, precum şi a combinaţiilor alimentare bogate şi nesănătoase şi care sînt hotărîţi să facă cu Dumnezeu legămînt prin sacrificiu, nu vor continua a se lăsa în voia poftei pentru un aliment despre care ei ştiu bine că este nesănătos. Dumnezeu cere ca pofta să fie curăţită şi să se practice jertfirea de sine cînd e vorba de lucrurile acelea care nu sînt bune. Lucrarea aceasta trebuie să se facă înainte ca poporul său să poată sta înaintea Lui ca un popor desăvîrşit.

Rămăşiţa poporului lui Dumnezeu trebuie să fie formată din oameni pocăiţi. Vestirea soliei acesteia trebuie să aibă rezultat pocăinţă şi sfinţirea sufletelor. Trebuie să simţim puterea Duhului lui Dumnezeu în mişcarea aceasta. Solia aceasta este minunată şi precisă; ea înseamnă totul pentru cel care o primeşte şi trebuie să fie vestită cu un strigăt puternic. Noi trebuie să avem o credinţă sinceră şi stăruitoare că solia aceasta va înainta într-o însemnătate tot mai mare pînă la sfîrşitul timpului". (Dietă şi hrană p. 33).

„Chiar dacă sînteţi stricţi în ce priveşte calitatea hranei voastre, preamăriţi voi pe Dumnezeu în corpul şi în spiritul vostru, care sînt ale Lui, şi mîncaţi voi numai o potrivită cantitate de hrană de fiecare dată? Cei care îşi încarcă stomacul cu mîncare multă nu mai pot înţelege şi preţui adevărul, cînd îl aud. Ei nu mai pot trezi simţurile adormite ale minţii, ca să-şi dea seama de valoarea lucrării de mîntuire şi de marea jertfă adusă pentru omul decăzut. Pentru unii ca aceştia nu mai este cu putinţă să preţuiască marea, scumpa şi nespus de bogata răsplată, care aşteaptă pe biruitorii credincioşi. Partea animalică din noi nu trebuie lăsată să conducă fiinţa noastră morală şi intelectuală". (Dietă şi hrană p. 43).

„Sînt numai puţini care se ridică să înţeleagă cît de strînsă legătură este între dieta lor obişnuită şi sănătatea, caracterul, putinţa lor de a folosi semenilor şi soarta lor pentru veşnicie. Datoria celor ce au primit lumina din cer şi au ajuns să vadă folosul trăirii ei este

să dea pe faţă mai mult interes pentru cei care sufăr din lipsă de cunoştinţă. Păstrătorii Sabatului, care aşteaptă apropiata venire a Mîntuitorului, ar trebui să nu arate nici cea mai mică lipsă de interes pentru marea lucrare de Reformă Sanitară. Trebuie învăţaţi şi instruiţi atît bărbaţi cît şi femei, iar predicatorii şi poporul trebuie să simtă că sarcina lucrării apasă asupra lor, de a interesa şi pe alţii, de a vesti această problemă şi de a convinge şi pe alţii". (Dietă şi hrană, p. 46)

„Pentru că primii noştri părinţi pierdură Paradisul prin satisfacerea apetitului, singura noastră speranţă de recîştigarea Paradisului este să stăpînim cu putere apetitul, poftele şi pasiunile. Abstinenţa în ale mîncării şi stăpînirea tuturor poftelor şi pasiunilor vor apăra intelectul şi vor da vigoare mintală şi morală, făcînd pe oameni în stare să ţină toate pornirile lor sub stăpînirea puterilor mai înalte şi să facă deosebire între bine şi rău şi între ce este sfînt şi ce este profan. Toţi cei care înţeleg după adevăr sacrificiul făcut de către Domnul Hristos, cînd părăsi căminul Său ceresc şi veni pe lumea aceasta, ca prin propria Sa viaţă să arate oamenilor cum să se împotrivească ispitei, se vor lepăda bucuros de eul lor propriu şi vor alege să fie părtaşi cu Hristos la suferinţele Sale". (Dietă şi hrană, p. 53).

„Necumpătarea în mîncare este adesea o cauză a bolii şi atunci natura are nevoie mai mult decît orice, ca să fie eliberată de povara care a fost pusă asupra ei. În multe cazuri de boală, cel mai bun leac este ca pacientul să se lipsească de o masă sau două, pentru ca organele digestive, care au avut prea mult de lucru, să se poată odihni. O dietă numai din fructe timp de cîteva zile aduce multă uşurare celor ce lucrează mai mult cu creierul. De multe ori o scurtă perioadă de completă abţinere de la mîncare, urmată apoi de mîncare cumpătată de alimente simple, are ca urmare însănătoşirea prin însăşi eforturile naturii de a reface organismul. O dietă de abstinenţă timp de o lună sau două, va convinge pe mulţi suferinzi că această cale a stăpînirii de sine este calea spre sănătate". (Dietă şi hrană, p. 270).

„Oriunde se pot cultiva fructe cu îmbelşugare ar trebui să se pregătească în mare măsură pentru iarnă, fie conservate, fie uscate. Fructele mici, ca de pildă stafidele, murele, căpşunile, fragii şi coacăzele pot fi cultivate cu folos în multe locuri unde sînt prea puţin întrebuinţate şi cultivarea lor este trecută cu vederea.

Pentru conservele de casă să se folosească mai bine borcane de sticlă, nu cutii de metal. E mai ales nevoie ca fructele pentru conserve să fie în stare bună. Folosiţi puţin zahăr şi fierbeţi numai atît ca să le puteţi păstra bine. Pregătite în felul acesta, vor ţine foarte bine locul fructelor proaspete.

Oriunde fructele uscate ca: struguri, prune, mere, pere, piersici şi caise pot fi obţinute ieftin, se va vedea că pot fi folosite ca articole principale ale dietei, într-o măsură mult mai mare ca de obicei şi vor avea cele mai bune rezultate în ce priveşte sănătatea şi vigoarea oricărei categorii de lucrători". (Dietă şi hrană, p. 271).

„Acei care mănîncă carne nu mănîncă decît cereale şi vegetale din mîna a doua, pentru că animalul primeşte din aceste lucruri hrana care produce creşterea. Viaţa care era în grăunţe şi vegetale trece la cel care le mănîncă. Noi o primim atunci cînd mîncăm carnea animalului. Cu cît mai bine ar fi s-o luăm direct, mîncînd hrana pe care Dumnezeu a dat-o pentru folosul nostru". (Dietă şi hrană, p. 273.)

„De obicei, se foloseşte prea mult zahăr în alimentaţie. Prăjiturile, budincile, patiseriile, jeleurile, marmeladele, sîn cauze însemnate pentru tulburări gastrice. Mai ales, sînt dăunătoare amestecurile şi budincile în care componentele mai de seamă sînt lapte, ouă şi zahăr. Folosirea la un loc a laptelui şi a zahărului în mare cantitate trebuie să fie evitată". (Dietă şi hrană, p. 287).

„Adesea am luat loc la masa fraţilor şi surorilor şi am văzut că dînşii foloseau o mare cantitate de lapte şi de zahăr. Acestea îmbicsesc organismul, irită organele digestive şi dăunează creierului". (Dietă şi hrană, p. 290).

„Pentru că așa e moda, potrivit unui apetit bolnăvicios, mulți își umplu stomacul cu prăjituri complicate, cu plăcinte și budinci și cu tot felul de mîncăruri vătămătoare. Masa trebuie încărcată cu fel de fel de mîncăruri, altfel apetitul strict nu este mulțumit. Dimineața, acești sclavi ai apetitului lor stricat au respirația urît mirositoare și limba încărcată. Ei nu se bucură de o bună sănătate și chiar se miră din ce cauză suferă greutate în tot corpul, dureri de cap, sau alte neplăceri". (Dietă și hrană, p. 291).

„Multe persoane se pricep cum să pregătească diferite prăjituri, dar prăjitura nu este hrana cea mai bună. Prăjiturile dulci, budincile dulci și patiseriile vor tulbura organele digestive și pentru ce ar trebui să ispitim pe cei care înconjoară masa, punîndu-le înainte lucruri de felul acesta". (Dietă și hrană, p. 291).

„Alimentele cu carne, prăjiturile bogate și plăcintele pregătite cu aromate de tot soiul nu formează dieta cea mai sănătoasă și hrănitoare". (Dietă și hrană, p. 292).

„Cei ce susțin Reforma Sanitară să se silească serios a face din ea tot ce trebuie să fie. Ei înșiși să lase la o parte orice lucru vătămător sănătății. Să folosească numai hrană simplă și sănătoasă. Fructele sînt foarte bune și scutesc de grija gătitului. Lăsați la o parte cocăriile complicate, prăjiturile și alte mîncăruri pregătite pentru ațițarea poftei. Mîncați mai puține feluri de mîncare la aceeași masă și mîncați cu mulțumire". (Dietă și hrană, p. 292).

„O plăcintă ușoară și simplă se poate servi ca desert, dar dacă cineva mănîncă două sau trei bucăți numai ca să-și mulțumească pofta lui neastîmpărată, acela nu mai e în stare de a servi lui Dumnezeu. Unii după ce au mîncat mult din alte feluri, vor lua desertul, nu pentru că au nevoie de el, ci pentru că e plăcut la gust. Dacă li se dă îndemnul să mai ia o bucată, ispita este prea mare ca să i se poată împotrivi și se adaugă două sau trei bucăți de plăcintă la povara care deja e pusă asupra stomacului. Acela care va face aceasta nu s-a deprins cu lepădarea de sine. Victima poftei de a mînca este în așa fel stăpînită de felul său de a se purta încît nu poate să-și dea seama cît de mult rău își face". (Dietă și hrană, p. 292).

„Cei care sînt adepți ai reformei în ale sănătății să-și aducă aminte că pot face rău prin publicarea de rețete care nu recomandă reforma sanitară. Trebuie să se dea pe față multă grijă cînd se oferă rețete pentru prăjituri și patiserii. Dacă la desert se consumă prăjituri dulci, cu lapte sau cremă, se va da naștere la fermentații în stomac și apoi punctele slabe ale organismului vor da pe față ce s-a întîmplat. Creierul va fi atins de tulburarea stomacului. Lucrul acesta va fi ușor vindecat dacă ar cerceta lucrurile de la cauză la efect, îndepărtînd din dieta lor ceea ce strică organelor digestive și aduce durere de cap. Printr-o hrănire neînțeleaptă, bărbații și femeile ajung să nu fie buni pentru lucrarea pe care ar putea-o face fără să sufere, dacă ar mînca simplu". (Dietă si hrană, p. 293).

„E mai bine să lăsăm la o parte dulciurile. Lăsați la o parte deserturile acelea dulci care sînt aduse la masă. Nu aveți nevoie de ele. Vă trebuie o minte clară ca să cugetați, așa cum a rînduit Dumnezeu.

Este nevoie chiar acum să ne conformăm principiilor Reformei Sanitare". (Dietă și hrană, p. 294).

„Pe masa noastră să fie numai hrana cea mai sănătoasă, ferită de orice substanță iritantă. Pofta după băuturi îmbătătoare este stimulată de pregătirea hranei cu condimente și aromate. Acestea dau naștere în corp la o stare de înfierbîntare și se simte nevoia după băutură pentru a alina iritația. În desele mele călătorii de-a lungul continentului, nu sînt clientul restaurantelor, vagoanelor-restaurant, sau al hotelurilor, pentru motivul simplu că nu pot să mănînc hrana care se servește acolo. Mîncărurile sînt foarte sărate și piperate și dau naștere la o sete ce aproape nici nu poate fi îndurată... Ele irită și inflamează mucoasa

delicată a stomacului... Așa e de obicei hrana care se dă la mesele moderne și copiilor. Efectul ei este acela de a da naștere la nervozitate și de a crea o sete pe care apa nu o poate stinge. Hrana să fie pregătită cît mai simplu cu putință, fără condimente și aromate și cu cît mai puțină sare". (Dietă și hrană, p. 298).

„Substanțele aromate la început irită mucoasa fină a stomacului și în cele din urmă distrug sensibilitatea naturală a acestui înveliș delicat. Sîngele se înfierbîntă, se trezesc pornirile animalice, în timp ce puterile intelectuale slăbesc și ajung serve ale patimilor josnice. Mama ar trebui să cerceteze cum să pună în fața familiei ei o dietă simplă dar hrănitoare". (Dietă și hrană, p. 299).

„În vremurile acestea grăbite, cu cît hrana va fi mai puțin ațițătoare, cu atît va fi mai bine. Condimentele sînt dăunătoare prin însăși natura lor. Muștarul, piperul, aromatele, murăturile, oțetul și altele de felul acesta irită stomacul, înfierbîntă sîngele și-l intoxică". (Dietă și hrană, p. 302).

„Salatele care sînt pregătite cu ulei și oțet, produc în stomac fermentație, iar hrana nu se digeră, ci se alterează; ca urmare, sîngele nu este hrănit, ci se umple cu toxine și apoi se ivesc tulburările de ficat și rinichi". (Dietă și hrană, p. 303).

„Cînd sînt bine pregătite, măslinele, ca și nucile, pot ține locul untului și alimentelor cu carne. Untdelemnul, așa cum poate fi mîncat din măsline, este mai de dorit decît uleiul sau grăsimea animală. El ajută și ca laxativ. Cei cu tulburări intestinale vor simți ușurare, iar pentru cei cu stomacul iritat și inflamat este un leac vindecător". (Dietă și hrană, p. 20).

„Brînza fermentată n-ar trebui să fie introdusă vreodată în stomac". (Dietă și hrană, p. 324).

„Domnul a spus lămurit poporului Său că vor primi toate binecuvîntările dacă vor ține poruncile Lui și vor fi un popor deosebit. El i-a avertizat prin Moise în pustie, spunîndu-le că sănătatea va fi răsplata ascultării. Starea minții are o strînsă legătură cu sănătatea corpului și mai ales cu sănătatea organelor digestive. Dumnezeu nu a dat poporului Său în pustie carne să mănînce, în chip obișnuit, deoarece știa că folosirea acestei diete ar crea boala și nesupunerea. Pentru ca să le schimbe diapoziția și să trezească la lucru puterile superioare ale minții, a făcut să nu mai consume carnea animalelor moarte. Le-a dat hrana îngerilor, mană din cer". (Dietă și hrană, p. 331).

„Deprinderile pe care le avem în ce privește mîncarea sau băutura arată dacă sîntem din lume sau din numărul acelora pe care, prin puternica Lui daltă a adevărului, i-a despărțit de lume. Aceștia sînt poporul Său deosebit, rîvnitori pentru lucruri bune. Dumnezeu a vorbit în cuvîntul Său. În întîmplările lui Daniel și ale tovarășilor săi, se găsesc predici cu privire la Reforma Sanitară. Dumnezeu a vorbit în istoria copiilor lui Israel, de la care pentru binele lor, a căutat să rețină dieta carnată. El i-a hrănit cu pîinea din cer: „Omul a mîncat pîinea îngerilor". Dar ei și-au ațîțat poftele firești și cu cît se gîndeau mai mult la oalele cu carne, cu atît urau mai mult hrana pe care le-a dat-o Dumnezeu pentru a-i păstra în sănătate fizică, intelectuală și morală. Doreau cu înfocare după oalele cu carne și astfel făceau tocmai ceea ce au făcut mulți din zilele noastre". (Dietă și hrană, p. 334 – 335).

„Mulți fac greșeala de a bea apă rece la masă. Dacă se bea la masă, apa scade secrețiile glandelor salivare; și cu cît mai rece cu atît dăunează stomacului mai mult. Apa de la ghiață, sau limonada de la ghiață, băute în timpul mesei, opresc digestia, pînă cînd organismul a dat stomacului destulă căldură pentru a-l face în stare să-și reia lucrul. Băuturile fierbinți debilitează; și în afară de aceasta, cei care se obișnuiesc cu asemenea lucruri ajung robi ai obiceiurilor lor. Nu trebuie să turnăm apă peste hrana din stomac; la masă nu e nevoie de nici o băutură. Mîncați încet și îngăduiți ca saliva să se amestece cu hrana. Cu cît se introduce mai mult lichid în stomac împreună cu hrana, cu atît mai greu va fi ca hrana să fie mistuită, deoarece trebuie să fie absorbit mai întîi lichidul. Nu folosiți multă sare; lăsați

la o parte castraveţii muraţi în oţet, nu introduceţi în stomac substanţe şi condimente iritante; folosiţi la masă fructe şi iritaţia care cere atît de multă băutură va înceta de a mai exista. Dar dacă e nevoie de ceva pentru a stinge setea, apa curată, băută la oarecare timp, înainte sau după masă, e tot ce cere natura. Să nu beţi niciodată ceai negru, cafea, bere, vin şi nici o băutură alcoolică. Apa este lichidul cel mai bun pentru a curăţi ţesuturile". (Dietă şi hrană, p. 370).

„Ceaiul negru şi cafeaua sînt excitante. Efectele sînt asemănătoare cu ale tutunului, dar ele lucrează mai încet. Cei care folosesc otrăvurile acestea lente, ca şi fumătorul, îşi închipuie că nu pot trăi fără de ele, deoarece se simt aşa de rău cînd nu au idolii aceştia... Acei care se lasă în voia unui apetit stricat o fac în dauna sănătăţii şi a intelectului. Ei nu pot să aprecieze valoarea lucrurilor spirituale. Simţurile lor sînt tocite, păcatul nu se arată prea păcătos, iar adevărul nu e privit ca fiind de mai mare preţ decît comorile pămînteşti". (Dietă şi hrană, p. 374).

„În ce priveşte ceaiul negru, cafeaua, tutunul şi băuturile alcoolice, singurul mijloc sigur de purtare faţă de ele este de a nu le atinge, a nu le gusta şi a nu umbla cu ele. Tendinţa ceaiului negru, a cafelei şi altor băuturi asemănătoare este ca şi a băuturilor spirtoase şi a tutunului şi în unele cazuri e tot atît de greu de a înfringe obiceiul acesta cum este pentru un beţiv de a se lăsa de băuturile îmbătătoare. Acei care încearcă să părăsească aceşti stimulenţi, pentru un timp vor simţi o lipsă şi vor suferi fără de ei. Dar prin stăruinţă vor birui dorinţa aceasta şi nu vor mai simţi lipsa. Natura va avea nevoie de un timp oarecare pentru a se reface în urma abuzului ce a suferit; dar daţi-i prilej şi ea din nou îşi va aduna puterile şi va face lucrarea ei în chip nobil şi bine". (Dietă şi hrană, p. 378).

„Băuturile fierbinţi nu sînt necesare, decît poate numai ca remediu în boală. Stomacul e foarte vătămat printr-o mare cantitate de hrană fierbinte, sau băuturi fierbinţi. În felul acesta faringele şi organele digestive se slăbesc". (Dietă şi hrană, p. 380).

„Persoanele care au moştenit pofta după stimulenţi nenaturali în nici un caz n-ar trebui să aibă la îndemînă sau să poată vedea vin, bere sau cidru; deoarece acestea le stau mereu în faţă ca ispită. Socotind cidrul dulce ca un vătămător, mulţi îşi procură mari cantităţi din el. Dar el rămîne dulce numai un scurt timp; apoi începe fermentarea. Gustul înţepător pe care-l primeşte atunci este cu atît mai plăcut pentru multe guri şi cel care-l foloseşte se supără şi nu vrea să admită că este vin tare sau fermentat". (Dietă şi hrană, p. 383).

„Mulţi se dedau la obiceiul vătămător de a mînca imediat înainte de culcare. Ei poate au luat masa lor regulată, dar pentru că simt un fel de slăbiciune, gîndesc că trebuie să mai mănînce ceva. Satisfăcînd această practică rea, ea devine un obicei şi ei simt că n-ar putea dormi fără să mănînce ceva. În multe cazuri, această slăbiciune vine de acolo că organele digestive au fost prea mult împovărate în timpul zilei, fiind forţate să prelucreze o prea mare cantitate de alimente introdusă în stomac. Aceste organe au nevoie de un timp de odihnă absolută, pentru a-şi reface energiile istovite. Niciodată nu trebuie luată o a doua masă pînă ce stomacul nu a avut destul timp spre a-şi reveni din oboseala produsă de lucrarea pentru mistuirea mesei precedente. Cînd sîntem culcaţi noaptea, stomacul trebuie să-şi aibă lucrarea lui în totul terminată, pentru ca şi el să se bucure de odihnă împreună cu celelalte părţi ale trupului". (Sfaturi ptr. sănătate, p. 96 – 97).

„Pentru a ne asigura o digestie sănătoasă, hrana trebuie mîncată încet. Acei care doresc să evite indigestia şi acei ce îşi înţeleg obligaţia de a-şi păstra toate puterile în aşa stare ca să poată aduce lui Dumnezeu cele mai bune servicii, trebuie să ţină bine în minte aceste lucruri. Dacă timpul de masă vă este mărginit, nu înghiţiţi hrana nemestecată, ci mîncaţi mai puţin şi mestecaţi bine. Folosul adus de hrană nu depinde atît de mult de cantitatea mîncată, cît depinde de o digestie bună". (Sfaturi ptr. sănătate, p. 98.)

B. Pledoarie pentru dieta naturistă

„Alimentele voastre să fie medicamentele voastre şi medicamentele voastre să fie alimentele voastre".

Hipocrate

Civilizaţia, cu tehnicizarea vieţii, a făcut incontestabile serviciile vieţii, la care azi, cu greu am putea renunţa; dar în acelaşi timp, a făcut şi redutabile deservicii. Între acestea, schimbarea modului de alimentaţie, sedentarismul, stress-ul şi poluarea reprezintă factorii cu multiple consecinţe negative asupra stării de sănătate.

În cele ce urmează vom enumera trăsăturile dominante, definitorii, ale alimentaţiei, în contextul societăţii civilizate de astăzi:

1. Substituirea hranei crude, naturale, cu hrana prelucrată termic;
2. Substituirea terciurilor de cereale, cu pîinea făcută din făină albă;
3. Substituirea alimentelor solide, tari, cu cele moi;
4. Deficitul de vitamine şi auxoni (substanţe active cu rol în regenerarea celulară);
5. Deficitul de săruri minerale şi oligoelemente;
6. Deficitul în pigmenţi vegetali verzi – clorofilă;
7. Deficitul de fibre vegetale (celuloza), cu rol în dinamica intestinală şi în formarea bolului fecal;
8. Excesul de grăsimi şi proteine animale;
9. Excesul de sare (clorura de sodiu) de bucătărie; de condimente şi conservante chimice;
10. Consumul de dulciuri rafinate (ciocolată, bomboane, produse de patiserie, etc.);

Fără a intra în detaliile punctelor enumerate, recuperarea şi conservarea sănătăţii presupune reevaluarea modului de alimentaţie şi corectarea erorilor alimentare, care practicate ani de-a rîndul, au devenit obiceiurile culinare, deziderat ce se poate realiza reactualizînd şi practicînd modul de alimentaţie pe care l-a avut omul în Eden.

Deşi hrana carnată a intrat în obiceiurile culinare pretutindeni în lume, au existat în toate timpurile oameni iluştri, mari învăţaţi, care au fost vegetarieni, sau cel puţin prin atitudinea lor, s-au dovedit a fi în favoarea dietei vegetariene. Între aceştia, menţionăm nume care se recomandă singure: Pitagora, Platon, Plutarh, Socrate, Seneca, Virgiliu, Ovidiu, Horaţiu, Leonardo da Vinci, Newton, Franklin, Locke, Einstein, Byron, Shelley, Pascal, Bossuet, Tolstoi, Voltaire, Jean J. Rousseau, Bernard Shaw, Diderot, Lamartine, Michelet, Wagner, E. G. White etc.

Referindu-se la hrana carnată, Pitagora, care a trăit 100 de ani, spunea: „Evitaţi, o muritori, de a pîngări corpul vostru, cu o hrană atît de rea".

Plutarh spunea: „Vorbiţi de balauri, de pantere, de lei şi voi nu vă lăsaţi cu nimic mai prejos în cruzime, decît aceste animale; căci pentru ele omorul este un nutriment, dar pentru voi, scopul omorului e o plăcere şi pentru a ascunde oroarea, sînteţi nevoiţi să asezonaţi mîncărurile cu felurite mirodenii".

Ovidiu, un fervent adept al dietei vegetariene, scria: „Nu era tot astfel în acel timp fericit de la început; mulţumit cu plantele şi fructele pe care le dădea pămîntul, omul nu-şi mînjea gura cu sîngele animalelor... Renunţaţi la un obicei atît de criminal; urmaţi consiliile ce vă dau şi nu uitaţi că, mîncînd carnea boului pe care l-aţi înjugat, mîncaţi pe tovarăşul care v-a ajutat să vă lucraţi ţarina".

Clement din Alexandria menţionează: „Să ne ferim de aceste alimente. Oare pentru ce să mai recurgem la carnea animalelor, cînd avem la îndemînă o varietate atît de mare

de fructe, lapte și toate felurile de alimente uscate? Acei care se adună în jurul meselor încărcate cu tot felul de mîncăruri, nu trebuie să piardă din vedere că hrănesc bolile și dezvoltă una și mai rușinoasă, pe care o voi numi satana pîntecelui".

Celebrul Bossuet a recunoscut și-a atribuit degenerarea fizică și morală a oamenilor, faptului că aceștia se hrănesc cu carne. El spune: „Înaintea potopului, hrana pe care oamenii și-o procurau fără violență din fructele ce cădeau de la sine, era, fără îndoială, o urmă a inocenței primitive... Astăzi, pentru a ne hrăni, trebuie să vărsăm sîngele inocentelor animale, cu toată groaza ce, în mod natural, ne-o provoacă masacrarea acestor animale; în afară de aceasta, toate rafinăriile de care ne servim la prepararea mîncărurilor noastre, abia sînt suficiente pentru a masca acele cadavre pe care trebuie să le mîncăm spre a ne astîmpăra foamea".

Lamartine, crescut de mama sa după principiile dietei vegetariene, scria în versuri grăitoare:

„...Oamenii, pentru a-și astîmpăra foamea
N-au destule fructe ce Dumnezeu le-a pus la îndemînă
Printr-o crimă către Dumnezeu, de care se cutremură natura,
Ei cer sîngelui o altă hrană.
În orașele lor mocirloase, sîngele curge în rîuri
Aici, cadavrele sînt așezate în mormane.
Tîrîse de picioare, din florile livezii,
Nevinovata oaie pe care au hrănit-o cu mîna lor".

Bernard Shaw spunea: „Atît timp cît oamenii vor chinui și vor ucide animalele și se vor hrăni cu carnea lor, va fi mereu război.

Cred că orice ființă rațională trebuie să fie de aceeași părere...

Copiii de la școala mea erau toți vegetarieni și aceasta nu-i împiedica să fie puternici și frumoși, cu acest regim de legume și fructe.

Cîteodată, în timpul războiului, cînd auzeam țipătul răniților, mă gîndeam la țipetele animalelor la abator și-mi spuneam că zeii ne torturează așa cum torturăm noi aceste ființe fără apărare. Cine poate iubi acest lucru orbil, care se cheamă război? Fără îndoială, mîncătorii de carne, care după ce au ucis o dată, simt nevoia să ucidă mereu păsările, animalele, să vîneze vulpi, să înjunghie ciutele.

Măcelarul, cu tejgheaua lui plină de sînge, trezește efuziunile de sînge, îndeamnă la ucidere. De ce nu? De la tăiatul mieilor, la acela al fraților și surorilor tale, nu e decît un pas.

Atît timp cît servim noi înșine drept morminte vii pentru animalele asasinate, cum putem spera în domnia păcii pe pămînt?" („Viața mea", Isador Duncan, p. 228).

În continuare, vom reda citate din scrierile lui E. G. White, reflectînd atitudini critice referitor la hrana carnată.

„Vor oare acei care se pregătesc să devină sfinți, curați și înnobilați, ca să poată fi introduși în societatea îngerilor cerești, să continuie a lua viața făpturilor lui Dumnezeu și să se hrănească din carnea lor, desfătîndu-se cu ea ca delicatesă? Din cele ce mi-a arătat Domnul, această ordine de lucruri va fi schimbată și poporul deosebit al lui Dumnezeu va practica cumpătarea în toate lucrurile...

Primejdia îmbolnăvirii s-a înmulțit înzecit prin mîncarea de carne. Puterile intelectuale, morale și fizice sînt slăbite, prin obiceiul de a mînca carne. Mîncarea de carne pune organismul în primejdie, întunecă intelectul și tocește sensibilitatea morală... Cea mai sigură umblare este pentru voi de a lăsa carnea la o parte". (Sfaturi ptr. sănătate, p. 53).

„Deseori mi-a fost arătat că Dumnezeu încearcă să ne ducă înapoi, pas cu pas, la planul Lui original – ca omul să trăiască din roadele naturale ale pămîntului". (Dietă și hrană, p. 335).

„Zarzavaturile, fructele și cerealele ar trebui să alcătuiască dieta noastră. Nici un gram de carne nu ar trebui să intre în stomacul nostru. Consumarea de carne este ceva nefiresc. Trebuie să ne întoarcem la planul original al lui Dumnezeu, de la crearea omului". (Dietă și hrană, p. 335).

„Nu este timpul ca toți să tindă a se lăsa de alimentele cu carne? Cum pot acei care caută să ajungă curați, nepătați și sfinți și în tovărășia îngerilor cerești, să stăruie în folosirea unui aliment care are un efect atît de dăunător asupra sufletului și corpului? Cum pot lua viața făpturilor lui Dumnezeu pentru a le consuma carnea ca pe ceva de lux? Mai bine să se reîntoarcă la hrana dătătoare de sănătate și bună la gust dată omului la început și să practice ei și să învețe și pe copiii lor să practice milă față de ființele necuvîntătoare pe care le-a făcut Dumnezeu și le-a pus sub stăpînirea noastră". (Dietă și hrană, p. 335).

„Pentru însuși binele lor, Domnul sfătuiește biserica sfîrșitului să renunțe la folosirea cărnii ca aliment, a ceaiului negru, a cafelei și a altor alimente dăunătoare. Sînt destule alte lucruri din care putem trăi și care sînt sănătoase și bune". (Dietă și hrană, p. 336).

„Reforme mai mari ar trebui să se vadă între acei care zic că așteaptă apropiata venire a Domnului Hristos. Reforma sanitară trebuie să facă în mijlocul poporului nostru o lucrare pe care încă nu a făcut-o. Sînt anumite persoane care ar trebui să fie treze și să-și dea seama de primejdia pe care o aduce consumarea cărnii, dar care stăruie în a consuma carne de animale, primejduindu-și astfel sănătatea spirituală, intelectuală și fizică. Mulți oameni care acum sînt numai pe jumătate convertiți în ce privește consumul de carne se vor despărți de poporul lui Dumnezeu și nu vor mai merge împreună cu el". (Dietă și hrană, p. 336).

„Relele morale aduse de dieta cu carne nu sînt mai prejos de relele fizice. Alimentele de carne sînt dăunătoare sănătății și toate cîte dăunează trupului au o influență asemănătoare asupra minții și asupra sufletului. Gîndiți-vă la cruzimea față de animale, pe care o cere consumarea de carne și la efectul pe care-l are și asupra acelora care o săvîrșesc și asupra acelora care o privesc. Cum nimicește duioșia cu care ar trebui să privim la aceste făpturi ale lui Dumnezeu"! (Dietă și hrană, p. 337).

„Acei care folosesc în alimentație carnea trec cu vederea toate avertismentele pe care Dumnezeu le-a dat cu privire la lucrurile acestea. Ei n-au nici o dovadă că merg pe cărările sigure. Ei n-au nici cea mai slabă scuză pentru consumarea cărnii de la animale moarte. Asupra tuturor animalelor zace blestemul lui Dumnezeu. De multe ori, atunci cînd este consumată, carnea putrezește în stomac și dă naștere la boală. Cancer, tumori și boli de plămîni sînt pricinuite în mare măsură de folosirea cărnii ca aliment". (Dietă și hrană, p. 338).

„Vai, dacă fiecare ar putea să-și dea seama de lucrurile acestea așa cum mi-au fost mie înfățișate, acei care acum sînt atît de nepăsători, atît de indiferenți cu privire la formarea caracterului lor, acei care cer să fie îngăduită dieta carnată, niciodată nu și-ar deschide gura ca să îndreptățească apetitul care cere carne de animale moarte. O astfel de dietă îmbolnăvește sîngele din vasele lor și ațîță poftele animalice josnice. Ea slăbește puterea vie de pricepere și vigoare cugetării pentru a înțelege pe Dumnezeu și adevărul și pentru a se cunoaște pe ei înșiși". (Dietă și hrană, p. 338).

„Cînd vor lua poziție pentru principiile cele drepte pentru timp și veșnicie acei care cunosc adevărul? Cînd vor fi ei credincioși față de principiile Reformei Sanitare? Cînd vor învăța ei că este primejdios de a folosi carnea ca aliment? Mi s-a dat învățătura că, chiar dacă consumarea cărnii altădată nu ar fi fost primejdioasă, acum ea este primejdioasă". (Dietă și hrană, p. 338).

„Posibilitatea de îmbolnăvire sporește de zece ori prin consumarea de carne". (Dietă și hrană, p. 340).

„M-am simțit îndemnată de Spiritul lui Dumnezeu să arăt mai multora faptul că suferința lor și sănătatea lor șubredă erau pricinuite de nepăsarea față de lumina dată lor cu privire la Reforma Sanitară. Le-am arătat că dieta lor carnată, despre care se spunea că este de foarte mare însemnătate, nu era necesară și că, deoarece ei se clădeau din ceea ce mîncau, creierul, oasele și mușchii erau în stare de nesănătate, deoarece trăiau din carnea animalelor moarte, că sîngele lor fusese stricat de această dietă rea; că acea carne pe care ei o mîncau era bolnavă și că întregul lor corp suferea". (Dietă și hrană, p. 341).

„Alimentația cu carne sărăcește sîngele. Pregătește carnea cu aromate și mănînc-o cu prăjituri și plăcinte bogate și vei avea o rea calitate de sînge. Corpul este pus la încercare prea grea cînd trebuie să prelucreze astfel de hrană.

Tocăturile de carne și castraveții pregătiți în oțet care niciodată n-ar trebui să-și afle loc în vreun stomac de om, vor da o calitate de sînge foarte rea.

Iar o calitate proastă de alimente, pregătite rău și în măsură neîndestulătoare, nu poate produce sînge bun. Alimentele de carne și bogate și o dietă săracă vor produce același rezultat". (Dietă și hrană p. 341).

„Cancere, tumori, și tot felul de boli inflamatorii sînt pricinuite în mare măsură de consumarea de carne.

Din lumina pe care mi-a dat-o Dumnezeu, faptul că atît de mulți suferă de cancer și de tumori se datorește mai ales faptului că oamenii se hrănesc atît de mult cu carne moartă". (Dietă și hrană, p. 341).

„Este cu neputință pentru acei care folosesc cu prisosință carnea ca aliment să aibă mintea senină și inteligența activă". (Dietă și hrană, p.343)

„Dieta carnată schimbă dispoziția și întărește animalismul. Noi sîntem compuși din ceea ce mîncăm și dacă mîncăm carne multă, aceasta va scădea activitatea intelectuală. Elevii ar realiza mult mai mult în studiile lor, dacă nu ar gusta niciodată carne. În timp ce partea animalică din om este întărită prin consumarea de carne, puterile intelectuale scad în aceeași măsură. Viața religioasă poate fi cîștigată și păstrată cu mai mare succes dacă se lasă carnea la o parte, deoarece dieta aceasta ațîță pornirile pătimașe la o lucrare activă și slăbește natura morală și spirituală. Carnea se luptă împotriva spiritului și spiritul împotriva cărnii". (Dietă și hrană, p. 343).

„Dacă a fost un timp cînd dieta să fie cît mai simplă, atunci este acum. Carnea nu trebuie pusă înaintea copiilor noștri. Influența ei excită, ațîță și întărește patimile josnice și amorțește puterile morale". (Dietă și hrană, p. 343).

„Puterile intelectuale, morale și fizice sînt slăbite prin obișnuita întrebuințare a cărnii în alimente. Consumarea cărnii dereglează organismul, întunecă mintea și tocește simțurile morale. Vă spun, calea cea mai sigură este să lăsați carnea la o parte". (Dietă și hrană, p. 344).

„În multe locuri, peștii ajung să fie așa de îmbîcsiți de murdăriile cu care se hrănesc, încît sînt cauză de boală. Așa se întîmplă mai ales acolo unde peștii ajung în legătură cu murdăriile care se revarsă pe canalele orașelor mari. Peștii care s-au hrănit din aceste rămășițe pot trece în largul apelor și pot fi prinși acolo unde apa este curată și proaspătă. Și astfel cînd sînt folosiți ca aliment, aduc boală și moarte unora care nu-și dau seama de primejdie". (Dietă și hrană, p. 347).

„Cînd se pune capăt folosirii cărnii în alimentație, adesea omul are un simț de sfîrșeală, de lipsă de putere. Mulți aduc aceasta ca o dovadă că e nevoie de carne în alimentație; dar lipsa lor se simte numai din cauză că alimentele de felul acesta sînt stimulente, pentru că biciuiesc sîngele și ațîță nervii. Pentru unii va fi tot atît de greu să se lase de folosirea cărnii, pe cît e de greu pentru bețiv să se lase de băutură, dacă fac schimbare, va fi mai bine pentru ei". (Dietă și hrană, p. 349).

„Dacă apetitul nostru cere carne de animale moarte, e nevoie de post și rugăciune ca Domnul să dea harul Său pentru a birui poftele trupești care se războiesc împotriva sufletului". (Dietă și hrană, p. 352).

C. Cura de sucuri și crudități

Și Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice iarbă care face sămînță și care este pe fața întregului pămînt și orice pom care are în el rod cu sămînță: aceasta să fie hrana voastră".

Geneza 1, 29

Generalități

1. Sucurile se obțin prin centrifugarea legumelor și fructelor de bună calitate, bine spălate și curățate.

2. Sucurile se prepară zilnic, trebuind să fie proaspete condiție esențială pentru a fi eficiente.

3. Se poate prepara într-o singură repriză toată cantitatea necesară pentru o zi și se păstrează la rece, în frigider, în sticle bine închise, de unde se scoate în porții, cîte o cană (250 ml), cu 30 minute înainte de a fi consumat, pentru a se încălzi la temperatura camerei. Se recomandă a nu se depăși cantitatea de 1500 – 2000 ml pe zi. Sucurile nu se fierb și nu se folosesc reci, ci numai la temperatura camerei.

4. Prin expresiile „crud" și „crudități" se înțelege faptul că vegetalele nu sînt prelucrate termic prin fierbere, coacere, prăjire.

5. Cura constă în administrarea exclusivă, o perioadă care variază de la cîteva zile la una, două luni, de sucuri de fructe și zarzavaturi. Se administrează alternativ — o zi suc de fructe, o zi suc de zarzavaturi — cîte 250 ml suc, la fiecare 2 1/2 h (de exemplu, de la ora 7 – 19). Între orele de administrare a sucurilor, se poate consuma apă sau ceai, la cerere.

6. În perioada curei exclusive de sucuri, se practică zilnic, dimineața, o clisma cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel. La copilul mare se va utiliza 1/2 din doza adultului, iar la copilul mic, 1/4 din doza acestuia.

7. După perioada curei exclusiv de sucuri, urmează o perioadă de tranziție de cîteva zile (5 – 10 zile), în care se introduc treptat fructe și zarzavaturi (neprelucrate termic), sub formă de salate, sau alte forme culinare, reducînd în același timp, treptat, cantitatea de sucuri. Se va continua cura crudivoră (de crudități), în funcție de afecțiune, 1 – 12 luni. Pentru a evita tulburările digestive, la trecerea de la cura exclusivă de sucuri la cea crudivoră (cînd se consumă fructe și zarzavaturi cu pulpă cu tot), este necesar a se respecta cîteva reguli elementare, valabile și pentru dieta celor sănătoși:

a) a se institui un orar regulat al meselor;

b) a se evita consumul de apă în timpul mesei sau imediat după masă; în acest sens se recomandă ca înainte cu 30 – 60 minute de a servi masa, să se bea apă sau altă băutură nefermentată;

c) dimineața, înainte cu 30 – 60 minute de a servi masa, se recomandă a se bea apă călduță sau ceai călduț (îndulcit cu miere, sau neîndulcit, la cerere):

d) a nu se consuma la o masă, cantitate mare de alimente și nici prea multe feluri;

e) a se evita consumarea fructelor și zarzavaturilor la aceeași masă;

f) a nu se mînca între mese;

g) a se mesteca încet și foarte bine;
h) a nu se consuma băuturi sau alimente fierbinți sau prea reci;

De exemplu, dieta de tranziție ar putea consta în (pe lîngă sucurile luate în timpul curei, dar care, cantitativ, se reduc treptat):

– *În prima zi:*
  – masa de dimineață – 1 măr sau alt fruct;
  – masa de prînz – puțină salată de zarzavaturi, cu puțin ulei;
  – masa de seară – sucuri;
– *A doua zi:*
  – masa de dimineață – 2 mere sau fructe uscate (prune, pere, smochine etc.) înmuiate;
  – masa de prînz – salată de zarzavaturi;
  – supă crudă de zarzavaturi cu fulgi de cereale;
  – masa de seară – sucuri.
– *A treia și a patra zi:*
  – la fel ca în ziua a doua;
– *A cincea zi:*
  – masa de dimineață – 2–3 mere, 2–4 nuci sau alune, 1 linguriță de miere;
  – masa de prînz – salată de zarzavaturi;
  – supă crudă cu fulgi de cereale;
  – brînză proaspătă, nefermentată – pîine vezi rețeta de pîine în timpul curei);
  – masa de seară – 1 cană lapte nefiert, sau iaurt și pîine.

În continuare se diversifică meniul, folosind fie rețetele oferite în carte, fie alte rețete de dietă crudivoră, lacto-ovo-vegetariană.

8. În mod similar, trecerea de la dieta crudivoră la cea în care se folosesc alimente prelucrate termic, se va face treptat (5–10 zile, respectînd aceleași reguli expuse la dieta de tranziție (după cura de sucuri);

9. Se exclud din alimentație, toată viața:
– prăjitul alimentelor în ulei, uleiul prăjit fiind cancerigen; uleiul se adaugă după prepararea alimentelor;
– carnea sau preparatele de carne de orice fel;
– zahărul rafinat ca atare și în combinații: gem, compot, prăjituri, ciocolată, înghețată, ceai, lapte, pepsi-cola etc.
– oțetul (inclusiv oțetul de mere), piper, murături pregătite cu oțet;
– cafeaua, ceaiul negru, tutunul, băuturile alcoolice de orice fel;
– pîinea albă, paste făinoase, brînza fermentată (telemea, cașcaval, brînza topită);
– sarea în exces (de preferat sarea de mare);
– alimentele conservate cu conservanți chimici;
– bicarbonatul de sodiu, praful de copt;

10. Pentru a-și păstra un tonus bun, fizic și psihic, bolnavul trebuie să practice sistematic mișcarea în aer liber, cu respirații profunde. Se recomandă evitarea surmenajului fizic, intelectual, a stărilor conflictuale, depresive. Acestea împiedică procesul de vindecare.

11. În afecțiunile maligne (cancer) este de preferat a se folosi toată viața dieta crudivoră;

12. În afecțiunile cu retenție de lichide (ciroză hepatică, insuficiență cardiacă, renală, hipertensiune arterială etc.), se recomandă multă prudență în administrarea sucurilor și a ceaiurilor, pentru a evita supraincărcarea lichidiană. În aceste cazuri, tratamentul se face sub supraveghere medicală.

Cantitatea de sucuri necesare pentru o zi

Fructe – cîte 250 ml suc de fructe de sezon (mere, pere, portocale, struguri, pepene etc.), la fiecare 2 1/2 ore. Este de preferat sucul proaspăt de struguri.

Zarzavaturi:
1. Morcov – 250–500 ml suc;
2. Țelină – 200 ml suc;
3. Varză albă crudă nu murată – 150–250 ml suc;
4. Castravete – 90 ml suc;
5. Păstîrnac rădăcină – 60–150 ml suc;
6. Pătrunjel rădăcină – 60–150 ml suc;
7. Gulie – 30 ml suc;
8. Lăptucă salată – 50–100 ml suc;
9. Sfeclă roșie – 50 ml suc;
10. Cartofi – 30 ml suc.

Observații:
– Sucul de sfeclă nu se amestecă cu celelalte. Se beau imediat (nu se păstrează la frigider) singur sau amestecat numai cu suc de morcovi.
– Sucul de mere se bea între mese (ex. ora 10 și ora 16).
– Sucul de cartofi se bea imediat după preparare și neamestecat cu celelalte.
– În boala Hodkin și leucemie, se poate mări cantitatea de suc de sfeclă roșie, ajungîndu-se treptat pînă la 450 ml.
– Pentru boli de ochi, se poate adăuga suc de andive, 90 ml pe zi.
– Pentru ulcere, gastrite, colite, sucurile vor fi compuse din andive, zarzavaturile 1, 2, 3, 4, 7, 10.
– Pentru bolile de nervi se mărește cantitatea de suc de țelină pînă la 250–300 ml.

ATENȚIE! Pentru bolnavii cu metastază, cu dureri mari, se vor folosi numai sucurile care sînt tolerate.
– sucurile se beau cu înghițituri rare, bine amestecate cu salivă, înainte de masă (pe nemîncate).
– Nu se păstrează de la o zi la alta.
– La copiii între 6–14 ani se administrează 1/2 din doza adultului, iar la copilul mic, 1/4 din doza adultului.

Din experiența colectivului medical al Centrului de Medicină Naturistă „Oasie Paranaense" din Curitiba, Brazilia, rezultă că dieta, sub aspectul anumitor asocieri ale alimentelor, deține un rol important în profilaxia și terapia bolilor. În tabelul nr. 2, sînt prezentate aceste asocieri alimentare compatibile, parțial compatibile și incompatibile.

Fructe acide

Ananas
Pere pergamute
Mandarine
Zmeură
Portocale
Lămîie
Rodii
Moșmoane
Prune

Mere persane
Chitre
Gutui

Fructe semiacide

Dude
Cireșe
Prune „Goldan"
Mere
Maracuja
Mango
Piersici
Struguri
Căpșuni
Carambola

Fructe dulci

Banane
Smochine
Papaya
Curmale
Trestie de zahăr

Fructe uscate

Prune
Prune „Goldan"
Piersici
Smochine
Curmale
Stafide
Pere

Fructe care se consumă fără a li se asocia alt aliment

Pepene galben
Pepene verde (Lubenița sau Harbuz)

Fructe oleaginoase

Avocado
Arahide
Migdale
Alune
Măsline
Cocos
Nuci

Zarzavaturi

Usturoi
Ceapă
Sfeclă
Morcov
Nap
Ridiche
Castravete
Roșii
Ardei
Dovleac

Leguminoase uscate

Mazăre
Fasole
Linte
Soia

Verdețuri

Creson
Țelină
Salată
Ceapă verde
Andive
Spanac
Fasole verde
Pătrunjel
Mazăre verde
Păpădie
Varză

Fecule

Cartof
Cartof dulce
Manioc
Igname

Cereale

Orez
Ovăz
Secară
Grâu
Orz
Porumb
Sorg

Tabel II. Combinații alimentare compatibile parțial compatibile și incompatibile

● compatibil ○ parțial compatibil □ incompatibil

	Fructe acide	Fructe semi-acide	Fructe dulci	Banane (Fruct dulce)	Fructe oleaginoase	Pepene galben Pepene verde	Fructe uscate	Verdețuri	Zarzavaturi fierte	Leguminoase	Fecule	Cereale	Zarzavaturi
Ovăz	□	□	○	○	●	□	●	●	●	○	□	●	●
Făină de porumb (mălai)	□	□	○	○	●	□	●	●	●	○	○	●	●
Germeni de grîu	□	□	○	○	●	□	●	●	●	○	□	●	●
Cartofi	□	□	□	□	●	□	□	●	●	□	●	□	●
Cereale	□	□	○	□	●	□	□	●	●	○	□	●	●
Fecule	□	□	□	□	●	□	□	●	●	□	●	□	●
Leguminoase	□	□	□	□	●	□	□	●	●	●	□	○	●
Zarzavaturi fierte	□	□	□	□	●	□	□	●	●	●	●	●	●
Zarzavaturi	□	□	□	□	●	□	□	●	●	●	●	●	●
Verdețuri	□	□	□	□	●	□	□	●	●	●	●	●	●
Pepene galben Pepene verde	□	□	□	□	□	●	□	□	□	□	□	□	□
Lactate	□	□	□	□	○	□	□	○	□	□	□	□	○
Fructe oleaginoase	○	○	□	□	○	□	□	●	●	●	●	●	●
Banane	□	□	●	●	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Fructe uscate	□	□	□	□	□	□	●	□	□	□	□	□	□
Fructe dulci	□	□	●	●	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Fructe semi-acide	●	●	□	□	○	□	□	□	□	□	□	□	□
Fructe acide	●	●	□	□	○	□	□	□	□	□	□	□	□

Suc de orz verde

Se pune orzul la înmuiat o zi, după care se seamănă în ghiveci, lădițe solare, grădini, în serii succesive. Se udă. Cînd firul verde ajunge la înălțimea de 15 – 20 cm, se poate folosi.

Se curăță de rădăcină, se spală în cîteva ape, se mărunțește. Se înmoaie în apă și imediat se dă prin mașina de tocat carne, iar apoi în centrifugă. Ce se depune pe sita extractorului se înmoaie din nou în apă și se centrifughează încă odată. Rezultă un suc verde închis, cu gust ușor amărui, care se păstrează în sticle astupate la frigider. Se poate face 1 – 2 l odată. Pentru consum, se iau 50 ml suc concentrat, se diluează în 50 – 100 ml apă și se bea, la temperatura camerei cu înghițituri rare. Pentru diluții, în loc de apă, se poate folosi suc de mere.

Apa de tărîțe de grîu

Preparare:

Se pun 5 – 10 linguri tărîțe de grîu proaspăt la 1 litru de apă rece. Se lasă la macerat 12 ore. Apoi se strecoară și se bea în cursul unei zile. Se bea la temperatura camerei. Nu se păstrează de pe o zi pe alta.

Alimente care reacționează 100% ca baze, deci sînt indicate în alimentație:

- Zarzavaturi
- Verdețuri
- Ceapa, cartofii
- Castanele comestibile
- Tărîțe de grîu
- Germeni de grîu.

Alimentele care dau 100% acizi, deci produc aciditate în organism și care nu sînt recomandate: carnea, grăsimea animală, uleiul rafinat, făina albă, zahărul rafinat, sarea de bucătărie în exces, fructele acre (grepfruite, rabarbăr, vișine). Deosebit de dăunătoare sînt produsele de patiserie, prăjiturile, ciocolata, preparatele cu făină albă și o mare concentrație de zahăr sau grăsime.

Laptele crud este neutru.

Neutre sînt de asemenea: pepenii, roșiile, merele, bine coapte.

Prafuri de plante ce pot fi folosite drept condimente în salate, mîncăruri etc.:

- frunze de coacăz
- Boabe de ienupăr
- Rozmarin
- Frunze de mentă
- Pătlagină
- Chimen
- Anason
- Tarhon
- Cimbru
- Salvie
- Măghiran
- Coada-șoricelului

Praf de verdețuri

- Pătrunjel tocat și uscat și năsturel-de-grădină
- Leuștean tocat și uscat
- Urzici, păpădie

– Frunze de țelină tocate și uscate
– Mărar tocat și uscat

Alimente ce se pot consuma în timpul curei de sucuri și crudități:

După cura de sucuri se pot consuma semințe uleioase (floarea-soarelui, dovleac), neprăjite, susan, nuci, alune, năut, brînză de vaci din lapte nefiert, smîntînă, gălbenuș de ou crud, tărîțe de grîu proaspete, miere, sare de mare, ulei presat la rece (măsline), apă de fîntînă sau izvor.

Atenție! Mierea să fie naturală și să fie păstrată corect. Se recomandă a nu se depozita în vase de aluminiu. Deosebit de valoroase, atît pentru bolnav, cît și pentru omul sănătos, sînt terciurile proaspete de cereale și preparate din germeni de cereale.

Terciurile proaspete (nefierte) de cereale (după dr. W. Kollath).

În terciurile proaspete de grîu, secară, orz, se găsesc principii active de creștere și regenerare a celulelor, precum și fermenți naturali. Prin substanțele pe care le conțin terciurile de cereale exercită o acțiune stimulatoare asupra digestiei, măresc capacitatea de muncă, îndepărtează oboseala, scurtează perioada de convalescență, facilitînd recuperarea organismului bolnav.

Modul de pregătire a terciului de cereale:

Ex. Terciul proaspăt de grîu (pentru o persoană);

50 g grîu proaspăt urluit (măcinat în fragmente mai mari);
5 linguri de apă;
15 g fructe dulci uscate;
100 g mere sau alte fructe proaspete;
1 lingură pastă de nuci sau smîntînă;

Grîul urluit se amestecă cu 5 linguri de apă și se pune la înmuiat 12 ore. Separat se pun la înmuiat fructele uscate. După 12 ore, se amestecă grîul înmuiat cu fructele uscate înmuiate și cu nucile sau smîntîna. Se adaugă, după gust, suc de lămîie. Înainte de a servi terciul, se răzuiesc merele pe o răzătoare din plastic sau sticlă. Apoi, se amestecă cu celelalte ingrediente și se servește ca atare. În loc de mere, se pot folosi, după anotimp, și alte fructe. Se recomandă ca grîul să fie măcinat proaspăt de fiecare dată, iar dacă este măcinat, să nu fie ținut mai mult de 8 zile, pentru a nu pierde din principiile active.

Lichidele calde se pot folosi la 1 – 2 ore după servirea terciului.

Preparate din germeni de cereale:

Mod de preparare:

Grîul și secara de la ultima recoltă se amestecă în părți egale. Se pun într-un vas, se acoperă cu apă și se lasă să stea acoperit 12 ore, de seara pînă dimineața; după 12 ore, se scurge apa, se pun boabele într-o sită și se spală bine cu apă, pentru a îndepărta bacilii de fermentație, care modifică gustul boabelor. Apoi se lasă boabele peste zi, fără apă. Seara se repetă operația de spălare, după care boabele se pun din nou la înmuiat 12 ore. Se continuă acest proces pînă ce embrionul ajunge la dimensiunea de aproximativ jumătate de centimetru. Lăsate să germineze în continuare boabele se alterează.

Se recomandă ca procesul de germinare a boabelor să se desfășoare la temperatura camerei (aprox. 18°C).

Dacă grîul încolțește mai încet, se recomandă să fie pus la înmuiat cu 24 ore înaintea secarei.

Prin germinare, boabele se înmoaie, încît pot fi strivite între degete, se mestecă ușor și sînt plăcute la gust. Dacă au un gust acru, nu se mai consumă.

Boabele germinate se pot consuma ca atare sau în diverse combinații, cu fulgi de ovăz, porumb, lapte, fructe, nuci etc.

Cura de fructe

Această cură aduce cu sine avantajele deosebite conferite de aceste alimente ușor digerabile și asimilabile, avînd un remarcabil efect dezintoxicant și depurativ.

Cura constă, una sau cîteva zile, dintr-o dietă numai de fructe (2 – 4 kg) repartizate în cîteva mese pe zi (4 – 5).

Cantitativ, masa de fructe pentru o zi se reduce la 1 – 2 kg, în anumite afecțiuni: boli cardiace, cronice, hipertensiune arterială, obezitate, gută.

Această cură se recomandă în majoritatea afecțiunilor, cel mai util fiind a o intercala în cadrul regimurilor curative practicate pentru cazul respectiv.

Cura cu mere

Se practică două sau trei zile, folosind o dietă exclusiv de mere crude, răzuite.

Cantitativ, se utilizează două sau mai multe kilograme pentru adulți și 1 kg pentru copil, repartizate în 5 – 7 mese pe zi.

Pentru copiii pînă la 2 – 3 ani, merele se curăță de coajă.

Eliminîndu-se din dietă în timpul curei, alimentele ce conțin albumine, se combate procesul de putrefacție intestinală, favorizîndu-se eliminarea germenilor patogeni și toxinele acestora.

Prin conținutul bogat în vitamine și acizi naturali, merele exercită un efect antidiareic, antiputrid, antifermentativ, facilitînd dezvoltarea florei intestinale normale, prevenind în același timp, formarea calculilor din acid uric.

Infuzia din coaja de măr este un bun depurativ și diuretic.

Sucul de măr, proaspăt extras, se recomandă în stări febrile.

Cura de struguri

Se utilizează ca și cura de mere pe perioade scurte (2 – 3 zile), sau în bolile maligne sub forma unei cure de 15 – 30 zile.

Se consumă numai pulpa boabei de struguri, fără semințe și coajă, sau numai sucul proaspăt extras.

Se începe cura cu 1 kg crescîndu-se treptat la 2 – 3 kg pe zi.

Bogat în glucide (zahăr) naturale, săruri minerale, vitamine, auxoni, strugurele facilitează metabolismul organismului, echilibrează balanța vitaminică și favorizează eliminarea acidului uric din organism, exercită un efect decongestionant.

Ca și cura de mere, cura cu struguri se recomandă în majoritatea bolilor, intercalîndu-se în regimul curativ caracteristic bolii respective.

Sucul proaspăt are un bun efect depurativ, diuretic și tonifiant, fiind indicat în mod deosebit în bolile infecto-contagioase (scarlatină, rujeolă, varicelă, difterie gripă etc.), tumori maligne.

Cura de pere

Se practică în mod asemănător curei cu mere.

Se recomandă în mod deosebit în: ateroscleroză, hipertensiune arterială, boli cardiace, nefrită cronică, edeme, oligurie.

Cura de banane

Se practică cîteva zile, administrîndu-se trei-patru banane de patru, cinci ori pe zi.

Exercită un efect stimulant al digestiei, în mod deosebit la sugari.

Fruct bogat în vitamine și săruri minerale, se recomandă în anemie, scrofuloză, TBC, gută, boli hepatice, litiază biliară și renală, boli ale sistemului nervos etc.

Cura cu suc de lămîie

Sucul de lămîie, prin bogăția în vitamina C, săruri minerale, exercită un efect depurativ, neutralizant al acidității sîngelui, tonifiant al peretelui capilar.

Se consumă în prima zi sucul de la o lămîie. Se crește doza zilnic cu cîte o lămîie, pînă se ajunge la șapte lămîi pe zi. Din ziua a opta se scade doza cu cîte 1 lămîie pe zi, pînă se ajunge la 1 lămîie pe zi.

Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămîni se poate relua.

Cura este foarte eficientă în litiaza renală, gută, obezitate, angină, migrenă, varice, sciatică, boli hepatice, boli respiratorii etc.

Cura cu lămîie integrală

Este asemănătoare curei cu suc de lămîie, dar se consumă fructul integral — suc, pulpa și coaja.

Se practică numai atunci cînd există certitudinea că fructul nu a fost stropit cu insecticide, sau conservate.

Înainte de a începe cura, fructul se spală bine cu peria la jet de apă. În prima zi, se consumă 1–2 lămîi, se crește zilnic doza cu cîte o lămîie pe zi, pînă se ajunge la 4–5 lămîi pe zi. Se continuă cu această doză timp de 1 lună. Se face pauză două săptămîni, după care se poate repeta.

Se bea întîi sucul, apoi se răzuiește pulpa și coaja. Se poate amesteca, pentru a diminua gustul cojii, cu morcov sau mere răzuite, pepene galben sau alte fructe.

Dietă crudivoră de refacere

Acest regim oferă avantajul unui aport de principii alimentare — glucide, prot ine și lipide, vitamine, minerale, în stare naturală, fiind ușor asimilați de organism și cı uzură minimă a acestuia.

Se practică sub formă de cure, 5–7 zile pe lună. Se recomandă în covalescența bolilor acute, în boli consumptive (TBC, cancer etc.), surmenaj fizic și intelectual, boli carențiale etc.

Redăm în cele ce urmează un exemplu de astfel de dietă:

ora 8 — grîu încolțit;

— 250–300 ml suc crud de fructe sau zarzavaturi: mere, struguri, pere, ardei gras, roșii și castraveți etc.;

ora 10 — o farfurie cu salată de zarzavaturi: morcov, țelină, roșii, urzică, păpădie, măcriș, andive, salată verde, varză etc., la care se adaugă suc de lămîie, puțin ulei și condimente naturale;

ora 13 — salată de zarzavaturi la discreție;

— 1–2 ouă crude cu albușul bătut spumă;

— iaurt, brînză dulce de vacă, smîntînă, fructe oleaginoase (4–5 nuci, alune, semințe de dovleac etc.);

— pîine Graham sau neagră bine coaptă;

ora 17 — 1 cană cu lapte crud, sau lapte vegetal și fructe uscate.

ora 19 — fructe, după gust;

— pîine Graham sau neagră cu miere, lapte.

Între mese se beau ceaiuri aromatice (cimbrișor, măceș, zmeură, frag, mur etc.), după necesități.

Dietă crudivoră depurativă

Recomandat mai ales primăvara și vara, acest regim facilitează eliminarea toxinelor și deșeurilor din organism, reechilibrînd în același timp, balanța vitaminică, minerală a organismului spoliat în parte de aceste elemente vitale, în perioada sezonului rece.

Se practică în scop profilactic și curativ, în cure scurte de 3–7 zile pe lună.

În continuare, prezentăm o schemă a unui meniu depurativ pentru o zi;

ora 8 — 250 ml suc de roșii sau țelină;

— fructe oleaginoase;

— pîine Graham

ora 12 — o farfurie salată de urzici, păpădie, cicoare și grîușor, dreasă cu suc de lămîie, ulei și condimente naturale;

— morcov razuit, andive, țelină, castravete, ardei gras, sparanghel, cu suc de roșii și condimente naturale;

— iaurt;

— pîine Graham sau neagră bine coaptă.

ora 17 — o farfurie salată de fructe crude.

ora 19 — 250 ml suc de țelină.

Cura cu usturoi

„Ne aducem aminte de peștii pe care-i mîncam în Egipt, și care nu ne costau nimic, de castraveți, de pepeni, de praji, de ceapă și de usturoi".

(Numeni 11, 5)

Practica utilizării acestei plante miraculoase, atît ca aliment, cît și ca remediu curativ în diverse boli, este tot atît de veche ca și istoria neamului omenesc.

Descoperirile arheologice relevă prezența acestei plante în repertoriul gastronomic și terapeutic al babilonienilor, chinezilor, egiptenilor, fenicienilor, vikingilor, romanilor.

După ieșirea din Egipt, din robia apăsătoare, poporul Israel în lungul pelerinaj de 40 de ani prin pustie, își aminteau cu jind de planta care făcea minuni vindecătoare.

Dioscoride, medicul de origine greacă, ce-a însoțit ca medic armatele romane în expansiunile lor, cunoștea și folosea usturoiul cu rezultate foarte bune în tratarea bolilor de plămîni și ale tubului digestiv.

Se menționează în istorie, că în timpul ciumei din Evul Mediu, cînd mii de oameni au fost secerați de acest flagel necruțător, cei care foloseau în mod curent usturoiul în alimentație, au fost feriți de plagă.

Proprietățile terapeutice ale usturoiului rezidă în compoziția sa chimică, principiile active pe care le conține fiind în principal derivați sulfurați. Între aceștia, alicina este bine cunoscută pentru acțiunea sa antibacteriană.

Între proprietățile terapeutice ale usturoiului menționăm: stimulent al poftei de mîncare, diuretic, expectorant, antiaterosclerotic, antiseptic, antibacterian, antiparazitar, hipotensor, hipoglicemiant, reechilibrant al florei intestinale.

Cura se poate practica în diverse moduri, ținînd seama de afecțiunea în care urmează să fie aplicată.

Astfel:

— infuzie de usturoi în afecțiuni ale căilor respiratorii și digestive;

— 2–3 căței consumați ca atare înainte de masă, ca tonic general, antiaterosclerotic, boli ale tubului digestiv.

— tinctură de usturoi, 3 x 20–30 picături pe zi, sau suc proaspăt, 20 picături pe zi, diluat în puțină apă, în hipertensiune arterială, afecțiuni cardiocirculatorii, ateroscleroză;

— sub formă de inhalație, în boli ale aparatului respirator, punînd puțin jar pe un cățel de usturoi.

EXEMPLE DE MENIU PENTRU O ZI ÎN PERIOADA CUREI DE SUCURI ŞI CRUDITĂŢI

A. *Masa de dimineaţă* poate consta din terci de cereale sau; 2 linguriţe grîu germinat, 1 lingură miere, 3 – 6 nuci (cine suportă), 2 linguri tărîţe grîu, 1 lingură seminţe de in, 1 lingură mei. Se amestecă şi se consumă ca atare.

B. *Masa de prînz* poate fi alcătuită din salată de zarzavaturi ca: roşii, castraveţi, gulii, ridichi, sfeclă roşie, salată verde, varză albă şi roşie, conopidă, morcov, ţelină, pătrunjel, păstrînac, usturoi, ceapă, frunze de pătrunjel verde şi mărar verde. Iarna se poate folosi praf de verdeţuri (pătrunjel verde uscat, mărar verde uscat, năsturel de grădină, urzici).

La salate se poate folosi uleiul de măsline sau alt ulei vegetal, smîntînă, lămîie. În cură se poate folosi numai sarea de mare. Bolnavii cu gastrită, ulcer, colită, hemoroizi, nu vor folosi ceapă şi usturoi.

C. *Masa de seară* poate fi compusă din: fructe sau salată de fructe, brînză de vaci cu smîntînă, lapte crud cu tărîţe de grîu etc. Fructele consumate trebuie să fie bine coapte.

ALTE EXEMPLE DE MENIU PENTRU O ZI ÎN PERIOADA CUREI DE SUCURI ŞI CRUDITĂŢI

DIMINEAŢA:

Salată de ţelină cu maioneză sau smîntînă.

O ţelină rasă mărunt se amestecă cu puţină maioneză şi smîntînă.

Pastă de brînză de vaci (I):

Brînza de vaci proaspătă se amestecă cu ceapă tăiată mărunt, usturoi, pătrunjel verde, mărar, smîntînă. Această pastă se poate folosi ca atare sau se pot umple roşii, gulii, sărmăluţe (în foi de varză dulce, sau foi de salată verde, spanac).

Pastă de brînză de vaci (II):

Pasta de brînză de vaci se amestecă cu ridichi date pe răzătoare. Se adaugă chimen.

Salată de sfeclă roşie crudă:

Se rade sfecla mărunt, se presară hrean ras (cine suportă), lămîie, ulei, chimen sau puţină ţelină rasă.

Gălbenuş de ou crud:

Se separă gălbenuşul de albuş, se freacă gălbenuşul cu puţin usturoi pisat mărunt. Se adaugă puţin ulei de floarea-soarelui (presat la rece) sau ulei de măsline.

Se unge pe pîine recomandată.

Pate din seminţe de floarea-soarelui decojite.:

Seminţele decojite se dau la maşina de rîşnit cafea. 2 – 3 linguri de făină obţinută în acest fel se amestecă într-un vas cu 1 linguriţă brînză de vaci, 1 linguriţă smîntînă, ceapă, puţin usturoi, cimbru, nucă rasă, 2 linguriţe ulei. Se foloseşte pe pîine sau se umplu frunze de varză, roşii etc.

Salată „boeuf"

Se rade mărunt morcov, pătrunjel, ţelină, se toacă o ceapă mărunt, un grăunte de usturoi tăiat. Se face maioneză dintr-un gălbenuş şi 2 linguri ulei, o lingură de smîntînă, lămîie. Se amestecă cu zarzavatul.

PRÎNZ:

Ciorbă de zarzavat:

Se storc suc: de morcov, pătrunjel, ţelină, varză dulce etc. Se adaugă 1/2 pahar de lapte, 2 linguri smîntînă, verdeaţă tocată mărunt, 1/2 ceapă.

CINA:

O porţie: 3 mere rase mărunt, sau un cartof crud ras mărunt, 1 linguriţă miere, nucă măcinată, 2 linguri grîu încolţit.

Deserturi:

Cremă

Brînză de vaci, smîntînă, miere, stafide se amestecă. Se pune în ceşti şi se presară nucă.

Ruladă

Se dau prin maşina de tocat 2 pumni de stafide, se adaugă făină de grîu, ovăz (se dau seminţele la rîşniţa de cafea şi se obţine făina) şi se face o cocă. Se întinde pe planşetă cu sucitorul cam 1/2 cm grosime, se taie fîşii de 10 cm lăţime, se pun deasupra mere rase cu nucă rasă şi o linguriţă de miere. Se rulează şi apoi se dau prin nucă măcinată. Se aşază pe platou. În loc de mere, se poate face umplutura cu brînză de vaci şi nucă.

Se poate folosi făina de hrişcă.

Bomboane

Se dau prin maşina de tocat 1 mînă de stafide, se face o cocă în care s-a pus nucă, coajă de lămîie. Se fac mici cocoloaşe, care se dau prin nuca măcinată.

Observaţii:

– Nu se mănîncă între mese;
– Nu se mănîncă la aceeaşi masă şi fructe şi legume;
– În cancer se consumă numai o cană pe zi (250 ml) lapte crud, iar în celelalte boli, pînă la 1 l pe zi (după toleranţa fiecăruia);
– Laptele prins, brînza de vaci, smîntîna se prepară numai din lapte crud;
– Miere de albine pot folosi şi diabeticii, dar în cantităţi mici. Nu se foloseşte zaharină;
– Ceea ce rămîne pe centrifugă (resturile de legume şi fructe) se pot consuma separat sau în amestec cu brînza de vaci, miere, nuci, tărîţe, smîntînă, după preferinţă şi gust.
– Frunzele tinere, nepăroase de tătăneasă se pot consuma în salate şi pentru copii. Au proteine şi vitamina C.
– Legumele terciuite trebuie consumate imediat.
– Se poate consuma apă în timpul curei.

EXEMPLE DE REŢETE CE SE POT PREPARA ÎN TIMPUL CUREI

1. Supă de roşii crudă: 1 cană suc de roşii nefiert, 3 linguri ceapă tocată, 2 linguri nuci măcinate, 2 linguri smîntînă, arpagic verde, după gust.

2. Supă de zarzavat: 1 cană mică de zarzavat, 2 căţei usturoi, 1 cană lapte, 1 – 2 linguri seminţe floarea-soarelui sau nuci, puţin ulei, mirodenii (pătrunjel, mărar).

3. Pastă de ridichi de uns pe pîine: 1 cană brînză proaspătă, 1 lingură ceapă tocată mărunt, 2 linguri ridichi rase, chimen (după gust).

4. Ardei, roşii, dovlecei umpluţi cu brînză de vaci: Brînza de vaci se amestecă cu unt sau smîntînă, mărar. Se taie ardeii în jumătăţi sau sferturi şi se umplu cu această compoziţie, apoi se ornează cu pătrunjel şi roşii. Idem pentru roşii, dovlecei. Acestea se golesc de conţinut şi apoi se umplu cu aceeaşi compoziţie.

5. Salată de roşii: Roşii, puţină ceapă, ardei verde, ţelină, se taie mărunt şi se amestecă cu smîntînă.

6. Salată de ţelină I: 2 ţeline mari, 2 roşii, 1 morcov, 1 pătrunjel, 4 fire ceapă sau usturoi verde, 200 g spanac, 1/4 sfeclă roşie, 3 – 4 fire tarhon, 3 linguri ulei, 1 lingură lămîie. Ţelina,

morcovul, pătrunjelul, sfecla se curăță, se spală, și se dau prin răzătoarea mare. Spanacul se curăță și se spală și se mărunțește. Roșiile se spală și se taie felii rotunde. Se pun toate ingredientele într-o salatieră, se amestecă se stropesc cu lămâie și se presară cu tarhon tăiat mărunt.

7. Salată de țelină II: 2 țeline mari, 2 linguri de ulei, 1 lingură zeamă de lămâie, cîteva foi de salată sau varză roșie. Țelina se spală, se curăță, se dă prin răzătoare și se pune în salatieră. Dintr-un gălbenuș de ou se prepară maioneză și se subțiază cu zeamă de lămâie. Se toarnă peste țelină din salatieră. Se netezește suprafața și se garnisește cu foi de salată verde sau vărză roșie, tăiate mărunt.

8. Salată de țelină III: 2 țeline mari, 2 roșii, 1 castravete, 1 salată verde, 4 linguri de smîntînă, 1 – 2 linguri de zeamă de lămâie. Țelina și morcovul se curăță, se spală și se dau prin răzătoarea mare. Castravetele se curăță de coajă, se taie în două (în lungime) și se taie felii. Roșiile se spală și se taie felii. Cîteva foi de salată se lasă pentru garnisit, iar restul se taie mărunt. Se pun toate ingredientele în salatieră, se stropesc cu zeamă de lămâie și totul se amestecă cu smîntînă. Salata se garnisește de jur împrejur cu foi de salată. Se servește imediat.

9. Andive cu cremă de brînză: 8 – 12 andive, 200 g brînză proaspătă de vaci, 50 g, maioneză, 2 linguri de smîntînă, două lingurițe de boia de ardei gras, 2 lingurițe suc de roșii, frunze de pătrunjel și mărar. Brînza se amestecă cu maioneza și cu smîntîna, pînă se obține un sos mai gros. Se împarte compoziția în două părți egale. Una din părți se amestecă cu sosul de roșii, iar a doua cu frunze de pătrunjel și mărar tăiat mărunt. Această cremă se servește ca garnitură la andivele curățate, spălate și așezate în salatieră.

10. Andive cu smîntînă: Se spală andivele, se taie rondele si se adaugă deasupra 3 – 4 linguri de smîntînă. Se ornează cu frunzulițe de pătrunjel.

11. Salată de andive I: 8 – 10 andive, 2 linguri ulei, zeamă de lămâie. Se curăță și se spală andivele, se taie în bucăți de 4 – 5 cm și se amestecă cu ulei și lămâie.

12. Salată de andive II: 8 – 10 andive, 3 linguri de ulei, 1 lingură de suc de lămâie, pătrunjel verde. Se taie andivele în bucăți mari, se amestecă cu ulei, suc de lămâie și se prepară cu pătrunjel verde tăiat mărunt. Se garnisește cu salată verde.

13. Salată de andive III: 8 – 10 andive, 1 sfeclă roșie mică, nuci, 1 lingură suc de lămâie. Se curăță andivele, se spală, se taie rondele. Sfecla curățată se spală, se taie în cuburi mici. Nucile se taie mărunt. Se amestecă toate ingredientele și se toarnă deasupra suc de lămâie, după gust.

14. Salată de andive IV: 6 – 8 andive mari, 1 țelină, 1 morcov, 1 cană maioneză. Se curăță legumele și se spală, se taie andivele în bucăți mici, țelina, morcovul se rad prin răzătoarea mare. Se amestecă bine cu maioneză și se garnisește cu salată.

15. Salata de morcov și țelină: 2 morcovi, 1 țelină mică se dau prin răzătoare; 1 ceapă mică se taie mărunt, 2 linguri hrean, 2 linguri pătrunjel și mărar. Se amestecă cu maioneză.

16. Aperitiv de praz: 4 – 5 fire de praz, 1 pachet de brînză de vaci, smîntînă (2 – 3 linguri), mărar, 1/2 linguriță chimen, 1 căpățînă salată verde. Se spală prazul și se alege partea albă, care se taie în bucăți mici 4 – 5 cm. Se scoate partea din mijloc, obținîndu-se niște cilindri, care se umplu cu amestecul obținut din brînza de vaci, frecată cu smîntînă, mărar tocat, semințe de chimen, după gust. Se spală salata și se așază frunzele pe un platou, punînd deasupra, în cercuri concentrice, bucățile de praz umplute.

17. Salată de praz: 5 fire de praz, 2 linguri ulei, 1 – 2 linguri lămâie. Prazul se curăță, se spală și se taie în bucăți lungi de 5 – 6 cm. Se stropesc cu ulei și lămâie.

18. Brînză de vaci cu ceapă I: Se taie ceapa mărunt, se amestecă cu 200 g brînză, se pune pe un platou și se ornează pe marginea platoului cu roșii și pătrunjel.

19. Brînză de vaci cu ceapă II: 3 linguri brînză, 3 linguri ceapă, 2 linguri germeni de grîu, uruială de semințe de in, 2 linguri de ulei, pătrunjel. Se amestecă și se servește ca atare.

20. Brînză proaspătă cu roșii: 100 g brînză de vaci, 1 lingură lapte, 1 roșie sau 1 gogoșar, 1 linguriță amestec de verdețuri, cîteva măsline. Brînza se amestecă cu laptele, se adaugă verdeața, roșia tăiată mărunt, măslinele mărunțite și se potrivește de gust.

21. Brînză proaspătă cu morcovi: 100 g brînză proaspătă, 100 g morcovi, sare, cîteva picături zeamă de lămâie, 1 linguriță miere. Se curăță morcovii, se dau prin răzătoare foarte mică, se adaugă brînză, sucul de lămâie și 1 linguriță miere. Se amestecă bine. Cu această pastă se pot umple gogoșari proaspeți, ardei gras sau roșii.

22. Brînză proaspătă cu verdețuri: 100 g brînză proaspătă, 2 linguri lapte prins (bătut), 1 lingură verdețuri amestecate, tocate, 1 ceapă mică, suc de lămâie după gust. Se amestecă brînza cu laptele prins, ceapa tocată, sucul de lămâie și verdețurile și se potrivește de gust.

23. Brînză proaspătă cu nuci: 100 g brînză de vaci, 50 g nuci, 1 lingură lapte, 10 g miere. Se amestecă brînza cu mierea și laptele. Nucile mărunțite se amestecă cu celelalte ingrediente.

24. Brînză proaspătă cu fragi (căpșuni) și stafide: 150 g fragi (sau căpșuni), brînză de vaci, miere, 1 lingură stafide. Se amestecă ingredientele și se consumă ca atare.

25. Preparat crud de spanac: 150 g spanac, 1 gălbenuș, 50 g smîntînă, zeamă de lămâie. Spanacul se spală brut și frunzele se pun pe o sită să se scurgă bine. Smîntîna se amestecă cu gălbenușul și sucul de lămâie.

26. Sparanghel: 1/2 kg de sparanghel, 2 linguri ulei, 2 linguri suc de lămâie. Se curăță, se spală, apoi se scurge. Se taie în bucăți de 2 – 3 cm, se așază pe salatieră și se stropește cu suc de lămâie și ulei.

27. Salată de varză, ridichi și roșii: 2 căni de varză tăiate mărunt, 1/2 cană ridichi de lună tăiate mărunt, ardei verde și praz tăiate mărunt, 1 roșie tăiată felii, 3 linguri pătrunjel, tăiat mărunt. Se amestecă cu maioneză. Se garnisește cu pătrunjel deasupra.

28. Păpădie cu smîntînă: 500 g frunze de păpădie, 3 – 4 linguri de smîntînă, 1 legătură pătrunjel verde, suc de lămâie. Frunzele de păpădie se curăță și se spală, se scurg și se taie mărunt sau se pun întregi. Se adaugă smîntînă deasupra și se presară cu pătrunjel.

29. Salată de păpădie: 500 g păpădie, 2 castraveți, lămâie, 2 – 3 linguri ulei, 2 căței de usturoi, 1 legătură de mărar. Frunzele se taie mărunt, se amestecă cu castraveții tăiați felii, usturoi mărunțit, se presară mărar tăiat fin și se stropește cu ulei și lămâie. Se amestecă și se servește imediat.

30. Salată de urzici, păpădie și măcriș: Se spală, se taie mărunt și se amestecă cu maioneză și ceapă tăiată mărunt. Se stropește cu suc de lămâie.

31 . Salată de varză creață: 1 varză creață, 3 linguri ulei, 2 linguri lămâie. Se curăță și se spală frunzele fragede. Se taie mărunt. Se așază într-o salatieră și se adaugă deasupra ulei și suc de lămâie. După gust, se poate adăuga mărar mărunt sau semințe de chimen.

32. Salată de ștevie: 300 g ștevie, 1 ceapă mică, 1 – 2 linguri ulei, 1 – 2 linguri lămâie, mărar. Se aleg frunzele tinere, se spală, se scurg și se taie mărunt. Se amestecă cu ceapa tăiată solzi fini, se adaugă ulei, suc de lămâie și mărar tăiat mărunt. Se poate garnisi cu felii de roșii, ardei etc.

33. Linte: 3 linguri linte înmuiată, 3 linguri tărîțe, 2 linguri uruială de semințe de in sau susan, 1 roșie, 1 lingură ulei. Se amestecă totul bine. Se garnisește cu felii de roșii.

34. Lapte de roşii: 1 roşie mare coaptă, 1–2 linguri smîntînă, 1 cană lapte.

35. Lapte de morcov: 200 g morcov, 1 linguriţă zeamă de lămîie, 1 linguriţă miere de albine, se amestecă cu mixerul şi se adaugă 1 cană lapte, sub agitare, la mixer.

36. Lapte de mere: 1 cană lapte crud, 1 linguriţă miere de albine, 1 linguriţă suc de lămîie, un măr ras, se amestecă bine cu mixerul.

37. Cremă de miere: 1/2 kg miere, 4 linguri brînză de vaci, 1 lingură lapte, 1 lingură nuci. Se amestecă bine şi se garniseşte cu nuci sau afine.

38. Cremă de mere: 2 mere, 1 banană, 1 lingură de stafide, 1–2 linguri nuci, puţină miere, 1 cană de lapte. Se dau la mixer, se garnisesc cu felii de banane. Se pot folosi şi alte fructe.

39. Dovleac cu miere: 200 g dovleac se dă prin răzătoarea mare, se adaugă 3–4 linguri de miere.

40. Marmeladă de căpşuni sau fragi: 1 cană curmale, fără sîmburi şi 1 cană stafide, se înmoaie cîteva ore în conţinutul a 2 căni de căpşuni zdrobite, în care s-a pus puţină lămîie. Se pot adăuga smochine, înmuiate. Se lasă cîteva ore să se pătrundă bine, apoi se freacă bine totul, ca un terci.

Atenţie! În timpul curei nu se mănîncă nici un fel de pîine decît cea făcută după reţeta următoare:

300 g boabe grîu, 150 g orez sau secară înmuiată 12 ore în apă, 1 lingură seminţe de anason, 1 lingură ulei de măsline sau floarea-soarelui, foarte puţină sare de mare, tărîţe de grîu proaspete, pentru a face coca consistentă. Se poate adăuga făină de hrişcă.

Preparare:

Boabele de grîu şi orez înmuiate se dau prin maşina de tocat, se adaugă celelalte ingrediente, se amestecă bine, iar coca obţinută se întinde sub forma unei foi de 3–5 mm grosime, se lasă la uscat pe planşetă sau sită, se usucă pe ambele părţi; înainte de a se pune la uscare, se fac semne dreptunghiulare cu cuţitul, pentru a se putea rupe mai uşor, după uscare. Se păstrează în pungi de plastic, în frigider. Coacerea se face la soare sau calorifer. După terminarea curei de sucuri şi crudităţi se poate introduce pîinea neagră, Graham sau făcută în casă din crupe de grîu, secară (făină necernută, cu tărîţe) şi, totodată, se poate introduce mîncarea scăzută. De asemenea, se poate introduce moderat sarea vrac (de murături), după gust.

CÎTEVA REŢETE CE SE POT PREPARA DUPĂ TERMINAREA CUREI

1. Icre de soia: 250 ml apă, 4 linguri de făină de soia, puţină sare, ulei, ceapă, lămîie. Se rişnesc boabele de soia uscate şi se obţine făina. Se pune făină în apă, se dă la foc şi se amestecă pînă se obţine o pastă omogenă, iar soia este suficient de fiartă. După ce se răceşte, se amestecă cu ulei, lămîie şi se adaugă ceapă după gust.

2. Budincă de orez: Se tapetează cratiţa cu pesmet. Se pune un rînd de orez fiert, un rînd de mere, cu coajă cu tot, tăiate felii, un rînd de orez fiert ş.a.m.d. Deasupra se toarnă miere de albine şi se coace la cuptor.

3. Budincă de cartofi I: Se fierb cartofii. Se lasă să se răcească. Se curăţă şi se dau prin răzătoarea mare. Se aşază într-un vas de Jena. Se amestecă cu 3–4 ouă bătute şi 1 legătură de mărar tăiat mărunt, puţin ulei şi sare. Se introduce la cuptor şi cînd s-a rumenit, se scoate. Se mai adaugă ulei, după ce s-a răcit puţin. Se poate prepara şi cu brînză de vaci. Cartofii şi brînza se aşază în straturi, iar deasupra se adaugă ouăle bătute şi mărar.

4. Budincă de cartofi II. Se fierb cartofii în coajă, se lasă să se răcească puţin, apoi se curăţă şi se taie felii subţiri. Se unge o cratiţă cu ulei. Se aşază un strat de cartofi, peste care se pune un alt strat, din următorul amestec: brînza, ou şi sare. Se pune un alt strat de cartofi. Se stropeşte cu puţin ulei. Se pune la cuptor. Cînd s-au rumenit, se toarnă ou bătut spumă, amestecat cu smîntînă şi se pune din nou la cuptor, cîteva minute.

5. Budincă de conopidă: 2 conopide se fierb cu puţină sare. Se aşază într-un vas de Jena, se adaugă ouă bătute cu mărar tăiat mărunt. Se lasă la cuptor 10–15 minute. Se poate pune şi smîntînă, după ce s-a scos de la cuptor.

6. Budincă de legume: 4 cepe tăiate mărunt, 2 morcovi raşi, varză dulce tăiată mărunt, gulie dată pe răzătoarea mare, se fierb în puţină apă şi sare. Se pune orez (1–2 linguri), se fierb împreună, apoi cînd este aproape gata, se adaugă puţin suc de roşii, mărar, foi de dafin, pătrunjel. Se unge cratiţa, se pune compoziţia în cratiţă. Cînd este uşor rumenită, se toarnă ouă, smîntînă, lapte prins, făină. Se pune din nou la cuptor.

7. Sote de morcovi: Se răzuiesc morcovii sau se taie rondele, se pun la înăbuşit într-o cratiţă, cu 1/2 pahar de apă şi puţin ulei. Se fierb înăbuşit pînă se înmoaie. Se adaugă puţină miere, 1–2 linguriţe. Se serveşte cu piure de cartofi.

8. Ardei umpluţi cu vinete: 6 ardei mari, 500 g roşii, 2 vinete mari, 2 cepe, 1 ou, 2 linguriţe de făină (se foloseşte numai făină integrală), ulei, 1 linguriţă mărar şi pătrunjel. Se scot cotoarele de la ardei, se scutură bine de seminţe. Vinetele coapte, curăţate şi tocate se amestecă cu cele 2 cepe fierte în puţină apă, iar apoi se adaugă ulei, ou, sare şi făină şi se amestecă. Se umplu ardeii cu această compoziţie, se închide cu un căpăcel de roşie şi se aşază într-o cratiţă, se toarnă peste ei sos preparat din roşii fiert şi strecurate prin sită. Se presară pătrunjel şi mărar tăiat mărunt şi se introduce la cuptor, pînă se înmoaie ardeii. Cînd sînt gata, se adaugă ulei.

8'. Proteina vegetală:

1 kg de făină se înmoaie cu apă rece, şi se frămîntă pînă se obţine o cocă mai vîrtoasă, adăugîndu-se şi puţină cafea de cereale. Se pune într-un vas cu apă rece (apa să acopere coca) şi se lasă de seara pînă dimineaţa, sau 4–5 ore ziua. Apoi se scurge apa şi se frămîntă coca, adăugîndu-se mereu apă rece, pînă se spală bine şi se îndepărtează amidonul. Partea care a rămas, de consistenţă elastică, reprezintă glutenul. Se adaugă, după gust, usturoi, ceapă, mărar, pătrunjel etc. Se frămîntă din nou şi se pregăteşte prin fierbere, sub formă de găluşte sau chiftele. Preparatul este bine tolerat de diabetici.

9. Conopidă cu roşii şi ardei: 2–3 conopide, 1 ceapă, 1–2 ardei, 3 roşii, ulei, pătrunjel, sare. Se desface conopida în buchețele, se spală şi apoi se opăreşte cu apă sărată. Se lasă la fiert împreună cu ceapa tăiată mărunt. La jumătatea fiertului, se adaugă ardeiul tăiat subţire, iar la sfîrşit, roşiile curăţate de coajă şi verdeaţă. Cînd este gata se adaugă ulei.

10. Gulii umplute cu ciuperci: 2 gulii mici, 100 g ciuperci, ceapă, ulei, pătrunjel tăiat mărunt, sare. Guliile se curăţă de coajă, se taie un capac şi se scobesc. Se introduc într-un vas cu apă clocotită şi se scot imediat. Separat, se fierb ciupercile mărunt, care se amestecă cu ceapă, ulei, pătrunjel şi sare. Cu această compoziţie se umple guliile şi se introduc la cuptor. Se serveşte cu piure de cartofi.

11. Ţelină umplută: Se aleg ţeline mici, se curăţă şi se spală, se fierb (în apă clocotită) 15 minute. Se scot din apă, se taie un căpăcel şi se scobesc. Miezul de ţelină se amestecă cu ceapă tăiată mărunt, ou, pătrunjel şi sare. Cu această compoziţie se umplu ţelinile şi se introduc la cuptor, într-un vas de Jena. Cînd sînt gata se stropesc cu ulei, se servesc cu piure de cartofi şi salată de roşii.

12. Tocană de cartofi: Se curăţă şi se taie cartofii în felii: se pun la fiert cu puţină apă, în care a fiert o ceapă tăiată mărunt. Cînd sînt aproape fierţi, se adaugă suc de roşii sau

roşii fierte separat şi strecurate. Se completează, dacă mai este nevoie, cu apă clocotită şi se lasă să mai dea cîteva clocote. Se adaugă pătrunjelul şi mărarul, în ultimul clocot. Cînd este gata, se adaugă ulei.

13. Mîncare de varză: Se taie varza şi se fierbe cu puţină apă. Cînd este pe jumătate fiartă, se adaugă roşii tăiate mărunt şi ardei tăiaţi subţire. Se fierbe la foc mic. Cînd este gata, se adaugă ulei. În mod asemănător se poate prepara şi varza de Bruxelles.

14. Varză de Bruxelles la cuptor: 700 g varză, 1 ou, sare, ulei. Se curăţă varza, se spală şi se fierbe cu puţină sare. Se scurge şi se pune într-un vas de Jena. Deasupra se pune oul bătut. Se introduce în cuptor.

15. Gulii cu sos de roşii: Se curăţă şi se taie felii. Se înăbuşesc cu puţină apă sărată. Cînd s-au înmuiat, se adaugă roşii fierte şi strecurate, făină, şi eventual smîntînă. Se mai lasă să clocotească puţin şi, cînd este gata, se adaugă ulei.

16. Iahnie de fasole: Seara se pune la înmuiat cca 200 g fasole. A doua zi se scurge fasolea şi se pune la fiert. După 10 minute, se scurge apa şi se pune din nou la fiert cu apă clocotită. Cînd este pe jumătate fiartă, se adaugă ceapa tăiată mărunt. Se mai lasă puţin să fiarbă şi se adaugă roşii tăiate mărunt sau suc de roşii. Cînd este gata, se adaugă uleiul. Se pregăteşte la foc mic.

17. Mîncare de vinete: 3–4 vinete mijlocii, roşii, pătrunjel, sare, ulei, usturoi. Se taie vinetele cubuleţe sau felii de 2 cm grosime, se fierb cu puţină apă, se adaugă roşii tăiate mărunt, pătrunjel, 2–3 căţei de usturoi, sare. Se lasă să mai dea cîteva clocote. Cînd este gata, se adaugă ulei.

18. Spanac cu ouă: 500 g spanac se opăreşte cu puţină apă. Se scurge apa. Separat se fierb în puţină apă 1–2 cepe tăiate mărunt. Se adugă spanacul cu puţină apă fiartă şi, după ce acesta s-a înmuiat bine, se adaugă 2 roşii tăiate mărunt şi fierte separat. Cînd este gata, se sparg cîteva ouă deasupra, se adaugă ulei şi, după gust, zeamă de lămîie.

19. Mîncare de ştevie: 500 g ştevie opărită, se scurge şi se pune într-o cratiţă de teflon sau alt vas. Se adaugă 3 ouă bătute şi sare. Se lasă la foc mic, amestecîndu-se uşor. Cînd este gata, se adaugă ulei.

20. Mîncare de dovlecei: 2–3 cepe se fierb cu 1/2 pahar de apă. Se taie dovleceii cubuleţe sau felii de 3–4 cm grosime. Se adaugă puţin orez şi apă, cît este nevoie. Se lasă să fiarbă, adăugîndu-se (cînd dovleceii sînt pe jumătate fierţi) 2–3 roşii tăiate mărunt şi puţină lămîie. La ultimul clocot, se adaugă pătrunjel tăiat mărunt. Cînd este gata se adaugă ulei.

21. Mîncare de ceapă cu roşii: Se taie ceapa mărunt şi se fierbe cu puţină apă, la foc mic. Cînd a fiert bine, se adaugă roşii tăiate mărunt şi fierte separat, şi sare. După ce a mai fiert cîteva clocote, cînd mîncarea este gata, se adaugă ulei.

22. Tocăniţă de ciuperci: 1 kg de ciuperci, 2 cepe, roşii, ulei, sare, pătrunjel. Se taie ciupercile şi se fierb cu puţină apă şi ceapă tăiată mărunt. Cînd ciupercile sînt aproape fierte, se adaugă roşii tăiate mărunt şi fierte separat şi pătrunjel tăiat mărunt. Cînd este gata, se adaugă ulei.

23. Ghiveci de legume: Cartofi, morcovi, bame, ardei, vinete, dovlecei, fasole verde, mazăre, ceapă, conopidă, roşii, varză albă, ulei, sare (cantităţi după nevoie). Se spală şi se taie legumele, se aşază în straturi într-o oală sub presiune. Se lasă să fiarbă. Cînd este gata, se adaugă ulei.

24. Mîncare de praz cu măsline: 2 cepe se pun să fiarbă cu 1/2 pahar de apă. Cînd s-au înmuiat, se adaugă prazul tăiat în bucăţi de 3–4 cm. Se mai completează cu puţină apă clocotită şi se lasă să fiarbă puţin. Se adaugă 2–3 roşii tăiate mărunt şi fierte separat. Se mai lasă să fiarbă şi cînd este gata se adaugă măslinele şi uleiul.

25. Mîncare de mazăre cu roşii: 800 g măzăre verde, 4–5 roşii, 1 ceapă, 1 lingură mărar tocat. Se taie ceapa mărunt, se pune la fiert cu 1/2 pahar de apă şi se lasă să fiarbă puţin. Se adaugă mazărea, roşiile curăţate de coajă şi tăiate mărunt. Se lasă să fiarbă la foc mic, apoi se adaugă mărarul. Cînd mîncarea este gata, se adaugă ulei.

26. Mîncare de fasole verde: 1 ceapă, 1/2 kg fasole, roşii. Se taie ceapa şi se pune la fiert cu 1/2 pahar de apă. Cînd s-a înmuiat, se adaugă fasolea tăiată în bucăţi de 3–4 cm lungime şi se lasă să fiarbă. Cînd este aproape fiartă, se adaugă 2–3 roşii tăiate mărunt şi fierte separat, 1 legătură pătrunjel, 2–3 căţei de usturoi. Se mai lasă să fiarbă. Cînd este gata, se adaugă ulei.

27. Pilaf cu ciuperci: 500 g ciuperci, 1 pahar cu orez, 2 cepe mari, sare, ulei. Se spală şi se taie ciupercile în bucăţi mici. Se pun într-o cratiţă cu ceapă tăiată mărunt şi se adaugă un pahar cu apă. Se lasă să fiarbă 15 minute. Se adaugă orezul, sarea şi se lasă să fiarbă la foc mic. Cînd este aproape fiert, se introduce la cuptor 15–20 minute. Cînd este gata, se adaugă ulei. Se serveşte cald sau rece.

28. Sarmale: 5–6 cepe, 2 morcovi, 1–2 legături de pătrunjel, 1 ţelină mică, 1/2 kg orez, 1 pahar de ulei, 3 cartofi, 1 pahar de suc de roşii. Se taie ceapa mărunt, se pune într-o cratiţă obişnuită, adăugîndu-se un pahar de apă; se fierbe 20 de minute. Se adaugă morcovul ras, ţelina, pătrunjelul şi cartofii. Se mai lasă să fiarbă pe jumătate şi se ia cratiţa de pe foc, adăugîndu-se 4–5 ouă, cînd s-a răcit puţin (se poate prepara şi fără ouă), 100 g nuci date prin maşină sau ciuperci. Se adaugă ulei, cîte o linguriţă de mărar şi pătrunjel tăiate mărunt. Se pregătesc sarmalele, cu foi de varză dulce, opărită. După ce s-au aşezat în vas, se completează cu apă, pînă se acoperă şi se introduce vasul la cuptor. La sfîrşit se adaugă suc de lămîie, după gust.

În mod ademănător se prepară ardeii umpluţi sau sarmalele în foi de viţă, ştevie, frunze de podbal.

29. Gutui cu sos alb: Gutuile se spală, se taie felii potrivit de groase apoi se pun la fiert în apă clocotită, cu puţină sare, ulei, puţină făină. Cînd este gata, se adaugă restul de ulei şi miere după gust.

30. Papanaşi din brînză de vaci: 1/4 kg brînză de vaci, 1 ou, 30 g făină, sare, un vîrf de linguriţă coajă rasă de lămîie, 30 g pesmet, puţin ulei, miere, eventual smîntînă.

Brînza de vaci, bine mărunţită cu dosul furculiţei, se amestecă cu oul întreg, coaja rasă de lămîie, făina, pînă cînd se omogenizează. Compoziţia se pune pe o foaie de nailon, presărată cu 1 lingură cu vîrf de făină, sau poate fi lăsată chiar în vasul în care s-a pregătit. Se ia cîte 1/3 linguriţă din compoziţie, se dă prin făină şi se modelează cîte un papanaş în formă de bilă. Pe fiecare papanaş se apasă cu degetul, ca să se formeze o gropiţă, cam pînă la jumătatea acestuia, pentru ca papanaşii să poată fi pătrunşi mai repede la fiert. Se pregătesc toţi, aşezîndu-se pe o suprafaţă dată cu făină.

O cratiţă de 2–2 1/2 l se umple mai mult de jumătate cu apă, în care se pune o linguriţă cu sare. Cînd apa clocoteşte, se pun papanaşii, se trece cu lingura pe sub ei, dacă s-au lipit de fundul cratiţei, apoi se acoperă cu capacul. Cînd apa dă din nou în clocot, se reduce focul, ca papanaşii să fiarbă în clocote foarte mici, încă 9–10 minute. După ce s-a luat cratiţa de pe foc, papanaşii se lasă în apa fierbinte, acoperiţi, încă 10 minute. În acest timp, papanaşii devin foarte fragezi şi pufoşi. Se scot cu spumiera cîte 2–3, bine scurşi, şi se aşază în vasul cald din care se vor servi la masă. Se toarnă puţin ulei peste cele 30 g pesmet. Acesta se pune peste papanaşi, avînd grijă ca toţi papanaşii să fie acoperiţi. Se servesc fierbinţi, ca desert. Se pot servi cu miere şi smîntînă.

31. Lapte de soia: Se pun 500 g soia într-un vas şi se adaugă apă, cît să acopere soia. Se lasă la macerat 12 ore. După aceea, se spală bine şi se adaugă apă proaspătă, iar apoi se pune la fiert (nu în vas de aluminiu). Pentru a îndepărta gustul de soia din lapte, se

schimbă apa în timpul fiertului, de două ori. După ce a fiert cel puțin 2 ore la foc mic, se strecoară și se dă prin mașina de tocat carne. Se pune într-un sac de tifon (ca și pentru brînză), iar sacul se pune într-un vas mare, în care se adaugă 2 litri de apă călduță. Se frămîntă bine sacul cu soia de mai multe ori. Lichidul obținut se pune într-un alt vas. Se mai adaugă 2 litri de apă călduță în vasul cu sacul de soia și se repetă procedeul menționat mai sus. Apoi se adaugă lichidul rezultat peste cel obținut prima dată. Se fierbe 20 de minute, amestecînd continuu cu o lingură de lemn, pentru a nu se prinde de fundul vasului. Se ia de pe foc și se îndulcește după gust. Se servește ca laptele obișnuit.

32. Unt de soia: 2 linguri făină de soia, 250 ml apă, 1/2 litru ulei vegetal, (soia, floarea-soarelui, măsline etc.). Se amestecă apa cu făina de soia într-un vas și se fierbe pînă se obține o pastă. Se ia de pe foc și se lasă la răcit. Apoi se adaugă uleiul foarte încet, amestecînd continuu, ca pentru pregătirea unei maioneze.

33. Must de struguri: Must proaspăt de struguri, obținut prin stoarcerea boabelor de struguri, se pune la fiert și se lasă să clocotească. Se ia spuma de deasupra și apoi se toarnă în sticle fierbinte, avînd grijă ca acestea să fie bine umplute, să nu rămînă aer în sticle. Se leagă cu celofan. Se poate păstra pentru iarnă.

34. Pîine: Pentru a fi sănătoasă, pîinea trebuie să fie bine coaptă și fără urmă de umezeală. Pîinea veche de 2 – 3 zile este mai sănătoasă decît pîinea proaspătă. Pentru a îndepărta orice urmă de umezeală din pîine, înainte de a o consuma, pîinea se pune la cuptor întreagă sau tăiată felii.

La prepararea pîinii se recomandă a nu se folosi praf de copt, drojdie, bicarbonat de sodiu. Este de preferat pîinea Graham sau pîinea integrală.

Redăm mai jos următoarea rețetă: 1 kg de făină cu tărîțe, 1 linguriță tătănească dată prin răzătoare, fără coajă, apă călduță, sare. Se frămîntă, se lasă puțin la crescut. Se fac chifle mici și se pun în tavă la cuptor. Tava trebuie să fie tapetată cu făină, fără ulei. Se poate prepara și fără tătănească, prin adaos de morcov răzuit, cartof răzuit și făină de hrișcă.

V. APA ÎN PROFILAXIA ȘI TERAPIA BOLILOR

„...Scaldă-te și vei fi curat". Naaman (leprosul) s-a pogorît atunci și s-a cufundat de șapte ori în Iordan, după cuvîntul omului lui Dumnezeu și carnea lui s-a făcut iarăși cum este carnea unui copilaș și s-a curățit". 2 Împărați 5, 13 – 14.

„Și în timp de sănătate, ca și în timp de boală, apa curată este una din cele mai alese binecuvîntări ale cerului. Folosirea ei în mod cuvenit ajută mult la întreținerea sănătății. Ea este băutura prevăzută de Dumnezeu pentru potolirea setei animalelor și oamenilor. Beți, deci apă în toată voia, căci ea ajută la îndestularea trebuințelor întregului sistem și ea sprijinește corpul ca să reziste bolilor. Folosirea apei pentru spălarea corpului este unul din cele mai ușoare mijloace pentru ușurarea circulației sîngelui. O baie rece sau răcoritoare este un excelent mijloc de întărire a corpului. Baia caldă deschide porii și ajută la îndepărtarea toxinelor din corp. Băile calde și călduțe liniștesc nervii și fac ca sîngele să circule deopotrivă prin toate părțile corpului". E. G. White, Dietă și hrană p. 168.

Apa – elementul vital al vieții – este nelipsită din repertoriul terapiei naturiste. Cvasiprezența apei mărturisește, încă o dată, despre generozitatea unui confident – natura. De la banala apă minerală și termală, de la izvoarele cu apă cristalină care se rostogolește pe trupul rece al colosilor de piatră și pînă la cele mai moderne complexe sanatoriale, apa curge, știută sau neștiută, pentru a îmbogăți evantaiul remediilor naturale. Să ne oprim deci, pentru o clipă și să descifrăm în susurul blînd al celei care vrea să ne însoțească în drumul către sănătate deplină – APA – mesajul naturii pentru om.

Sfaturi generale privind pregătirea bolnavului și asigurarea condițiilor de microclimat, astfel încît utilizarea apei, în cele mai diverse moduri, să aducă un beneficiu maxim bolnavului

1. Înainte și după terminarea procedeului respectiv, corpul să fie bine încălzit. În acest sens, pacientul, fie va sta acoperit în pat 15 – 30 minute, fie va face o gimnastică ușoară. Dacă, după baie, pacientul are senzația de frig (frisoane), va sta acoperit în pat, pe părțile laterale ale corpului, aplicîndu-se sticle sau buiotă cu apă caldă, sau folosindu-se un alt mijloc de încălzire.

2. Cu cît temperatura apei de baie este mai scăzută și suprafața corpului care se expune apei este mai mare, cu atît timpul de contact cu apa va fi mai scurt. De exemplu dușul rece, în care toată suprafața corpului vine în contact cu apa rece, va dura 30 sec. – 3 min. spre deosebire de baia vitală, în care, expunîndu-se apei doar o zonă limitată a corpului, timpul de expunere se poate prelungi pînă la 25 – 30 minute sau mai mult.

3. Pacienții cu o constituție fizică robustă pot practica baia de la început cu apă rece, cu o durată mai mare. Cei anemici, debili și bătrîni, sensibili la apa rece, vor efectua baia cu o durată mai scurtă (5 – 10 minute, apa avînd o temperatură mai crescută; progresiv, se scade temperatura apei, pînă la temperatura băii respective și se crește timpul de expunere în apă.

4. Pacienții cu afecțiuni cardiace și renale, vor uza cu prudență de băile cu apă rece, urmărind reacția organismului față de procedeul aplicat. La început, timpul de expunere va fi mai scurt (de ex. 5 – 10 minute), crescîndu-l progresiv pînă la 20 – 30 minute, în funcție de reacția organismului.

5. În timpul efectuării băilor cu apă caldă, sau aburi, la pacienții cu afecțiuni cardiace, sau cu hipertensiune arterială, timpul de expunere va fi, de regulă, scurt, 5 – 10 minute, în funcție de toleranța individuală. În timpul băii, se va aplica pe zona precordială și frunte, o compresă cu apă rece, care se schimbă după 1 – 3 minute, sau punga cu ghiață.

6. Segmentele sau regiunea corpului care au fost expuse la apă caldă, sau abur, vor fi fricționate cu o pînză înmuiată în apă rece sau se va face dușul cu apă rece, după terminarea procedeului aplicat. Procedînd astfel, se închid porii tegumentului, evitîndu-se pierderea de căldură. În continuare, pacientul va face o gimnastică ușoară, sau va sta acoperit în pat, pînă ce se instalează senzația de confort termic (15 – 30 minute).

7. Baia se va efectua înainte de a servi masa (cel mai indicat), păstrînd un interval de 15 – 20 minute între momentul încheierii băii și servirea mesei. Se poate practica și după servirea mesei, la un interval de 1 oră, după o masă frugală, sau de 4 ore după o masă consistentă.

8. Încăperea în care se efectuează băile să fie bine încălzite, evitîndu-se curenții de aer rece.

9. În perioada ciclului menstrual, nu se practică băile cu apă sau aburi.

10. A se utiliza cu prudență băile calde, la pacienții cu tulburări ale sensibilității termice. În acest sens, se recomandă folosirea unui termometru de baie, pentru a putea aprecia temperatura apei.

11. În diabetul zaharat avansat (în care suferinței compartimentului microcirculației i se asociază și suferința arterelor de calibru mai mare), ca și în alte afecțiuni care evoluează cu insuficiență circulației periferice (ateroscleroză cronică obliterantă a membrelor inferioare, boala Buerger etc.) se recomandă a nu se folosi procedeele cu apă la temperaturi extreme (de ex. apa caldă să fie la o temperatură de 30° – 40°C).

12. În timpul aplicării procedeelor, se va crea o ambianță plăcută, audiindu-se muzică, ce exercită o acțiune de deconectare psihică (muzica clasică, religioasă etc.).

PROCEDURI SIMPLE CARE UTILIZEAZĂ APA CA AGENT TERAPEUTIC

Baia vitală (fig. 1)

N.B. La pacienții care au varice, apa caldă pentru picioare vine în contact doar cu planta (talpa piciorului) sau se folosesc în loc de apă caldă, sticle sau o buiotă cu apă caldă, sau alt mijloc de încălzire pe care se sprijină talpa piciorului.

Complex de baie:

1. Un vas (lavoar sau cada Kuhne), în care se pune apă rece avînd temperatura de 19° – 20°C;

2. Un scăunel care se așază în vasul cu apă rece, nivelul apei fiind sub scăunel. În anumite afecțiuni, menționate în lucrare, nivelul apei va depăși scăunelul cu 1 – 2 cm;

3. Un vas cu apă caldă pentru picioare, (cît de caldă suportă piciorul), nivelul apei acoperind gleznele. Un alt vas cu apă caldă, alături, din care se va reîmprospăta apa caldă de la picioare, astfel încît să se păstreze o temperatură relativ constantă a acesteia.

4. O bucată de pînză moale pentru frecături;

5. Un prosop de baie.

Mod de efectuare:

1. Pacientul se dezbracă lăsînd descoperită regiunea corpului de la nivelul liniei ombilicale orizontale, pînă la nivelul plantei (talpa piciorului);

2. Se stă cu șezutul pe scăunel și picioarele în apa caldă;

3. Se înmoaie pînza în apă rece și fără a o stoarce, se freacă ușor pe un traseu în formă de triunghi, cu vîrful în zona genitală (inclusiv testicolele sau labiile mari) și baza la nivelul liniei ombilicale orizontale. O dată de la dreapta la stînga, apoi în sens invers, de fiecare dată înmuind pînza în apa rece. Bolnavii care suferă de reumatism sau gută, pentru a evita contactul mîinii cu apa rece, pot folosi de exemplu o bucată de lemn pe care să fixeze pînza;

4. Durata băii: 5' – 30', sau mai mult. Baia se va efectua de 1 – 3 ori pe zi sau în bolile febrile de mai multe ori pe zi.

Baia de trunchi cu apă rece (fig. 2)

Complex de baie – idem ca la baia vitală, cu mențiunea că se va folosi cada Kuhne sau alt vas cu capacitate de 25 – 30 l, iar apa rece va avea o temperatură de 25 – 28°C.

Modul de efectuare:

1. Pacientul, dezbracat de la nivelul liniei ombilicale în jos, stă cu șezutul și trunchiul în vasul cu apă rece, apa ajungînd pînă la nivelul ombilicului, iar cu picioarele în vasul cu apă caldă;

2. Cu pînza moale se freacă ușor, stînga-dreapta și invers, la nivelul ombilicului, tot timpul băii.

3. Dacă în timpul băii are senzația de rece, pacientul se va acoperi cu o pătură (ca un cort), pînă la nivelul gîtului inclusiv complexul de baie;

4. Durata băii: 25 – 60 minute, sau mai mult. Se va efectua o dată sau de două ori pe zi. Baia are efect sedativ asupra sistemului nervos și este un foarte bun febrifug. De asemenea se utilizează cu rezultate foarte bune în afecțiuni cronice.

Baia organelor genitale externe cu frecături (fig. 3)

Complex de baie: Același ca și pentru baia vitală, cu mențiunea că apa rece va avea o temperatură de 10 – 15°C.

Mod de efectuare: Poziția pacientului pentru baie este aceeași ca și la baia vitală. Pacientul va înmuia pînza în apa rece și, fără a o stoarce, va freca ușor prepuțul. La femeie se freacă ușor, strict labiile mari, de jos în sus.

Baia generală cu apă rece

Complex de baie:

1. O cadă plină cu apă rece la o temperatură de 5 – 10°C;

2. Un cearșaf de baie;

3. Un prosop de baie.

Mod de efectuare:

1. Seara, înainte de culcare, dezbrăcat complet, pacientul intră în cadă imediat. Imersiunea în apă se face treptat; stînd în șezut, se întind picioarele, apoi se lasă pe spate,

astfel încît apa să ajungă la nivelul gîtului. În cazul în care cada e scurtă, se îndoaie genunchii;

2. Durata băii: 3 secunde (se numără unu și douăzeci, doi și douăzeci, trei și douăzeci);

3. După cele 3 secunde, pacientul iese din cadă, scuturînd bine apa și fără a se șterge, se învelește în cearșaf, de la axilă (de sub braț) și pînă la picioare, fixînd cearșaful sus, într-un colț;

4. Se pune prosopul pe umeri, ca o haină, după care se intră în pat, imediat și se acoperă bine;

5. Dacă nu adoarme după 1/2 oră, se mai face o baie, repetîndu-se timpii 1, 2, 3, 4. Timpii enumerați se execută cu rapiditate.

Baia de jumătate cu apă rece

Complex de baie: Același ca pentru baia generală, cu două precizări:

1. Jumătatea superioară a corpului să fie bine îmbrăcată;

2. Stînd în șezut în cadă, apa va ajunge pînă la nivelul ombilicului.

Mod de efectuare:

1. Pacientul, avînd corpul bine încălzit, intră în baie, răsfrînge cămașa de pijama și puloverul pînă deasupra ombilicului și dezbracă pantalonii de pijama;

2. Intră în cadă imediat. Imersiunea în apă se face treptat.

3. Durata băii: 10 secunde;

4. Se iese repede din cadă, scuturînd bine apa de pe corp și fără a se șterge corpul, se înfășoară cu cearșaful strîns în jurul șoldurilor, fixîndu-se la talie;

5. Pacientul va sta în pat bine acoperit, timp de o oră după care își poate continua activitatea.

Baia generală cu apă caldă, cu plante

Complex de baie:

1. O cană cu apă caldă;

2. Un săculeț din pînză cu 100 g (două mîini pline) plante bine mărunțite (cele mai indicate sînt florile de fîn);

3. Un prosop de baie.

Mod de efectuare:

1. Săculețul cu plante se fierbe 5 minute în doi litri apă;

2. Decoctul (fiertura de plante), împreună cu săculețul cu plante, se adaugă la apa din cadă. Temperatura apei din cadă; cît de cald suportă pacientul; de obicei 45°C (temperatura în cavitatea bucală ajungînd la 41°).

3. Pacientul, dezbrăcat, intră în cadă, apa ajungînd pînă la nivelul gîtului;

4. Durata băii: 15 – 30 minute;

5. După baie, se face repede un duș alternativ; rece,. cald, rece, cu durata de 1 – 2 minute, după care se șterge corpul cu prosopul;

6. Se stă în pat, acoperit, 30 – 60 minute.

Baia alternantă de picioare (fig. 4)

Complex de baie:

1. Două vase cu un volum de 10 l fiecare;
– unul cu apă caldă cu o temperatură cît suportă pacientul;
– unul cu apă rece, cu temperatură de 5 – 10°C.

Introducînd picioarele în vas, apa trebuie să ajungă pînă la jumătatea gambei.

2. Cenușă de lemn (100 g) sau pulbere din semințe de muștar (50 g), care se adaugă în vasul cu apă caldă.

Mod de efectuare:

Se face baia alternativă, introducînd ambele picioare:
– în vasul cu apă caldă 4 minute;
– în vasul cu apă rece 1 minut.

Se practică această alternanță de patru ori succesiv. Deci, baia începe în vasul cu apă caldă și se încheie în vasul cu apă rece.

Baia caldă pentru mîini și picioare

Complex de baie:

1. Două oale (pentru cele două mîini), care să aibă un volum astfel încît apa să acopere mîna și antebrațul (inclusiv cotul), introduse în oală;

2. Un vas (lighean) pentru picioare, cu apă caldă (vezi N.B. de la „Baia vitală"). Apa, atît pentru mîini cît și pentru picioare, va avea o temperatură cît suportă de cald tegumentul (pielea).

3. O cană (250 ml) ceai sudorific (soc).

Mod de efectuare:

1. Înainte de a începe baia, pacientul va bea jumătate din cana cu ceai sudorific;

2. Pacientul stînd pe un scăunel, cu picioarele în vasul cu apă caldă, va avea alături, la dreapta și la stînga, cele două oale cu apă caldă, în care introduce mîinile și antebrațele;

3. În timpul băii va bea cealaltă jumătate de ceai sudorific;

4. Durata băii: 15 minute;

5. După baie, segmentele corpului care au venit în contact cu apa caldă vor fi frictionate 30 – 60 secunde, cu o pînză înmuiată în apă rece. Apoi pacientul se îmbracă și-și continuă activitatea.

Baia cu apă caldă, cu temperatură crescută progresiv, a diferitelor segmente sau regiuni ale corpului

Acest procedeu utilizează apă caldă la început cu o temperatură moderată (temperatura corpului), urmînd ca progresiv temperatura apei să fie crescută, prin adaos de apă caldă, pînă la limita pe care o suportă pacientul.

Acest procedeu se utilizează cu rezultate bune la persoane anemice, debile sau la cele care suportă cu dificultate apa rece, avînd o reacție negativă la băile cu apă rece.

Baia durează 5 – 15 minute sau uneori 30 minute.

Dacă pacientul are senzația de frig, se acoperă complexul de baie, inclusiv pacientul pînă la nivelul gîtului, cu o pătură.

Dacă în timpul băii apare senzația de moleșeală, se suspendă baia.

După baie, segmentele sau regiunile corpului care au venit în contact cu apa caldă se fricționează cu o pînză înmuiată în apă rece, după care se stă în pat pînă ce pacientul are senzația de confort termic.

Cel mai frecvent, acest procedeu se utilizează sub forma băilor de trunchi, de șezut,de mîini și de picioare.

Băile calde de trunchi și de șezut sînt indicate în afecțiuni renale cronice, litiază renală, litiază biliară, colici renale și biliare, dischinezii ale tubului digestiv.

Băile de mîini (mîna și antebrațul pînă la cot, în apă caldă) în catarul (inflamațiile) căilor respiratorii superioare, care evoluează cu secreții mucoase sau mucopurulente, angină, amigdalite, afecțiuni cronice cu tulburarea circulației sanguine...

decongestionare a plăminilor. De asemenea, au un efect calmant în crizele de astm bronșic. Băile de picioare se indică în tulburări de circulație periferică (picioare reci), bronșite, congestii cerebrale, pulmonare, abdominale și pelvine, dureri articulare reumatice.

Baia de ochi

Complex de baie:

1. Un vas emailat, de sticlă sau plastic, avînd dimensiuni care să permită introducerea feței, inclusiv ochii, în apa de baie;

2. Plante din care se prepară apa de baie: aloe, silur, mușețel, pelin, cimbrișor;

3. Comprese din tifon;

4. Un prosop uscat.

Mod ul de efectuare:

1. Se pregătește apa de baie: 1/2 linguriță plantă se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară și se pune în vasul de baie; O infuzie foarte eficientă este apa de albăstriţe.

2. Se introduce fața și ochii în apă de baie, călduță. Se clipește de 5 – 6 ori. Apoi se ridică fața si se clipește de 20 – 30 ori. Se repetă procedeul de 4 ori succesiv.

Procedee terapeutice care utilizează apa sub formă de duș

Dușul reprezintă o modalitate terapeutică eficientă într-o serie de afecțiuni, pe lingă efectul termic, ea asociind și pe cel mecanic, al presiunii dușului. Acest procedeu utilizează dușul rece sau cald, sau asocierea celor două forme în aceeași ședință de o manieră alternantă.

Se practică dușul general al corpului, sau vizînd anumite segmente, sau regiuni ale corpului.

Pentru a obține maximum de eficiență, utilizînd acest procedeu, se recomandă a se respecta principiile generale expuse la începutul acestui capitol.

Pentru practicarea procedeelor care folosesc dușul rece, dușul se utilizează în general, fără pîlnie, ținut la o distanță de 6 – 10 cm de tegument (piele). Dacă pacientul nu posedă un complex de baie cu duș, poate efectua procedeul folosind un furtun obișnuit utilizat pentru udatul grădinii, sau stropitoarea de grădină, fără pîlnie), sau un vas simplu, accesibil. În condițiile în care pacientul nu este deplasabil, se va practica, în locul dușului fricția cu apă rece, urmărind traseul caracteristic procedeului respectiv, sau fricție generală.

Dușul rece al membrelor superioare (fig. 5)

Stînd cu trunchiul aplecat deasupra unei căzi sau a unui lighean, se începe dușul la nivelul degetelor mîinii, parcurgînd progresiv un traseu ascendent pînă la nivelul umărului, după care se parcurge același traseu în sens invers, pînă la nivelul degetelor.

Se practică operația și la celălalt membru superior.

Se repetă acest procedeu timp de 30 – 60 secunde. Apoi, fără a se șterge, se învelesc membrele superioare în prosoape uscate. Se stă în pat, bine acoperit, 30 – 60 minute.

Procedeul are un efect decongestionant pentru organele situate în cutia toracică (inimă, plămîni, etc.).

Dușul rece (sau turnări cu apă rece) al gambelor (pînă la nivelul genunchilor) (fig. 6)

Dușul începe la membrul inferior drept, pe fața posterioară, de la nivelul călcîiului. Se parcurge un traseu ascendent pe marginea laterală a gambei, pînă la nivelul genunchiului, de unde se parcurge traseul descendent pe fața internă a gambei. Se practică același procedeu la nivelul membrului inferior sting, începînd pe marginea internă a gambei și terminind pe marginea laterală a acesteia (vezi săgețile pe figură). Se repetă de 4 – 5 ori.

Același procedeu se practică apoi pe fața anterioară a gambelor, începînd cu membrul inferior drept și terminînd cu membrul inferior sting, respectind sensul săgeților de pe figură. Se repetă de 4 – 5 ori. Procedeul se practică rapid. După duș, fără a se șterge, se învelesc membrele inferioare într-un cearșaf și se stă în pat, bine acoperit 30 – 60 minute, după care se poate trece la activitatea normală.

Dușul rece al membrelor inferioare (picior, gambă, coapse și fese) (fig. 7)

Procedeul este similar celui practicat pentru gambe, cu mențiunea că aceleași trasee se parcurg ascendent pînă la nivelul feselor, respectînd sensul săgeților de pe figură.

După duș, fără a se șterge, memebrele inferioare se învelesc într-un cearșaf și se stă în pat bine acoperit, 60 minute.

Pacienții care sînt mai sensibili la frig, vor îmbrăca jumătatea superioară a corpului.

Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară (fig. 8)

Se înfășoară un prosop în jurul taliei (corpul fiind dezbrăcat pînă la brîu), iar pe cap se pune o cască de baie, pentru a evita udarea părului.

Corpul fiind aplecat deasupra unei căzi (sau alt vas), se parcurge cu dușul un traseu, respectînd sensul săgeților de pe figura. Cînd se ajunge la nivelul taliei, se ține dușul 30 de secunde în această zonă. La sfîrșit se fricționează fața anterioară a toracelui cu o pînză înmuiată în apa rece, sau se face dușul rapid al acesteia și al feței. Se șterge fața, iar jumătatea superioară a corpului se înfășoară într-un cearșaf. Pe umeri, se fixează un prosop. Se stă în pat, bine acoperit, 1 oră.

Dușul rece, integral, al feței posterioare a corpului (fig. 9)

Se practică, parcurgînd traseul indicat de săgeți pe figura. Se repetă de 2 – 3 ori, efectuîndu-se rapid. A se evita, în timpul procedeului, udarea feței anterioare a toracelui. După terminarea dușului, fără a se șterge, se înfășoară corpul într-un cearșaf și se stă în pat, bine acoperit, o jumătate de oră în pat, după care se poate continua activitatea obișnuită.

Dușul rece general (al feței posterioare și anterioare a corpului)

Dușul rece al feței posterioare a corpului a fost descris anterior (fig. 9).

Dușul rece al feței anterioare a corpului, parcurge traseul indicat de săgeți, în figura 10.

Dușul rece general se practică rapid, o dată pe fața posterioară, apoi pe fața anterioară a corpului. După duș, fără a se șterge, se învelește corpul într-un cearșeaf și se îmbracă o jumătate de oră. Apoi se îndepărtează cearșaful și se stă bine acoperit în pat, după care pacientul își continuă activitatea.

Dușul rece al feței (fig. 11)

Dușul urmărește traseul indicat prin săgeți, pe figură. Se repetă de 4 – 5 ori. Apoi, se șterge fața.

Dușul rece al capului (fig. 12)

Se efectuează, urmărind traseul indicat prin săgeți circulare, în figură. Se repetă de 3 – 5 ori, după care se șterge și se usucă.

Dușul scoțian

Acest procedeu, asociază efectului termic al apei, pe cel mecanic, al jetului de apă. În figura 13 este prezentat modul de efectuare a acestui procedeu.

Se recomandă a se utiliza dușul cu jet puternic.

Procedeul se termină cu un duş al spatelui.

Pentru a mări eficienţa procedeului, se foloseşte alternanţa de cald (15–20 secunde) – rece 15–20 secunde, consecutiv de 5–7 ori.

Se recomandă efectuarea a 2–3 şedinţe pe zi.

Procedeul este indicat în perioada de covalescenţă, la anemie, sciatică, afecţiuni cronice şi în general ca mijloc de călire foarte eficient, al organismului.

Baia fierbinte sudorifică de picioare

Acest procedeu, pe cît de simplu, pe atît de eficient, asociază baia caldă (cît suportă pacientul) de picioare cu împachetarea în cearşaf şi pături a corpului, ceea ce are ca efect transpiraţia abundentă.

Redăm în continuare cîteva variante de aplicare a acestui procedeu, ţinînd seama de starea generală a bolnavului:

1. În condiţiile în care starea generală a bolnavului nu permite poziţia stînd pe scaun, acesta va sta culcat pe pat, în decubit dorsal (pe spate), gambele fiind flectate pe coapse (genunchii îndoiţi). Jumătatea patului, unde se află picioarele pacientului va fi protejată cu un cearşaf de plastic (o muşama), pe care se pune vasul cu apă caldă.

2. Dacă starea generală a bolnavului permite acestuia să stea în şezut, procedeul poate fi aplicat în două moduri:

a) Pacientul dezbrăcat la piele, înfăşurat într-un cearşaf de baie şi una sau două pături, va sta pe marginea căzii de baie, cu picioarele în apă caldă. În loc de cadă, poate fi folosit un alt vas, pentru apă caldă;

b) Pacientul, pregătit pentru baie în acelaşi mod ca anterior, va sta pe scaun, cu picioarele într-un vas cu apă caldă.

Complex de baie:

1. O cadă sau un alt vas în care se pune apă caldă (cît suportă pacientul), astfel încît nivelul apei să depăşească cu 20 – 30 cm glezna;
2. Un alt vas cu apă fiartă, din care se adaugă apă în vasul de baie pentru a se menţine temperatura apei, relativ constantă;
3. 1 cearşaf de baie şi 1 – 2 pături pentru înfăşurarea bolnavului;
4. O folie de plastic sau o muşama, dacă pacientul va practica procedeul în pat;
5. Două prosoape de baie;
6. Un prosop pentru compresă rece la cap;
7. Un vas cu apă rece (în care se pot pune cuburi de ghiaţă);
8. Ardei iute pulbere sau seminţe de muştar (pulbere), care se adaugă în apa caldă, în proporţie de 1 linguriţă la 3 l apă.

Mod de efectuare:

1. Pacientul este dezbrăcat la piele şi înfăşurat în cearşaf şi pături. În jurul gîtului se poate aplica un prosop pentru a absorbi transpiraţia ce se scurge de pe faţă şi cap. În funcţie de starea generală a bolnavului, procedeul se aplică utilizînd una din variantele expuse anterior.
2. Înainte de a începe procedeul, pacientul va bea 1/2 l cană ceai sudorific, cald;
3. Se aplică pacientului o compresă rece pe frunte, care se schimbă la 1 – 3 minute;
4. Cînd pacientul începe să transpire, i se dă să bea ceai cald;
5. Durata băii: 20 – 60 minute, sau mai mult, dacă este necesar;

6. Baia se termină fricţionînd picioarele cu o compresă înmuiată în apă rece, turnînd apă rece pe picioare, exceptînd cazul în care pacienta este la menstruaţie, sau d după baie se face masajul picioarelor). A se evita contactul plantei (talpei piciorului) podeaua rece, după ce s-a fricţionat sau s-a turnat apă rece pe picioare.
7. Se şterge tegumentul (pielea) cu prosopul.
8. Pacientul va sta culcat şi acoperit în pat 30 – 60 minute.

Dintre efectele băii, menţionăm pe cel:

– antispastic (colică biliară, renală etc.);
– antialgic (dureri de cap, de urechi, ciclu menstrual dureros etc.);
– derivativ sau decongestiv (congestie cerebrală, congestia organelor din abdom sau bazin – prostată, ulcer etc.);
– antiinflamator (angină, amigdalite etc.);
– sudorific;
– sedativ, relaxant.

Fomentaţia (oblojirea)

Acest procedeu poate fi aplicat sub forma unei fomentaţii simple care utilize aplicaţii de căldură pe zona interesată, alternînd cu fricţiuni cu apă rece. Sau poate aplicat sub forma unei fomentaţii complexe, în care se asociază procedeului şi a modalităţi terapeutice.

Fomentaţia simplă

Complex pentru fomentaţie:

1. O pînză groasă de bumbac, sau un material de monton sau material pluşat (proso Dimensiunile materialului utilizat pentru fomentaţia variază ca mărime, în funcţie parametri regiunii pe care urmează a fi aplicat. De exemplu, dimensiunile materialu care va fi folosit pot fi: 42 cm lungime / 36 cm lăţime. Se plicaturează (se împătură) ac material, astfel încît să rezulte o compresă cu dimensiunile de 14 cm / 36 cm. Margin compresei pot fi cusute.

Se vor pregăti trei sau patru astfel de comprese.

2. Un material gros (pătură de lînă, monton), care va avea o astfel de dimensiune în să acopere compresa, depăşind marginile acesteia cu 2 – 3 cm; o altă modalitate constitui-o învelirea compresei umezite în apa caldă, în materialul de acoperire, urmi ca apoi să fie aplicată pe zona interesată;
3. Un vas cu apă caldă (cît suportă pacientul);
4. Un vas cu apă rece în care se pot adăuga cuburi de ghiaţă;
5. Un prosop care va fi utilizat pentru fricţiunea cu apă rece;
6. O folie de plastic sau o muşama, pentru a proteja patul de umezire de la compre

Modul de efectuare:

1. Pacientul va sta culcat în pat, într-o poziţie care să permită aplicarea compresei zona interesată;
2. Se înmoaie compresa în apă şi se stoarce atît cît să nu se scurgă apa din ea.
3. Curantul va testa temperatura compresei cu tegumentul (pielea) din treim proximală a antebraţului (regiunea cotului), pentru a evita provocarea de arsuri pacie tului;
4. Se aplică această compresă pe regiunea interesată, după care se acoperă materialul de acoperire menţionat anterior;
5. După 3 – 4 minute de la aplicare, se îndepărtează compresa şi se fricţionea regiunea respectivă 20 – 30 secunde cu prosopul înmuiat în apă rece, după care se şter

zona respectivă cu un prosop uscat, urmînd a pune din nou compresa. Apoi se înmoaie compresa din nou în apă caldă și se aplică pe regiunea respectivă. Se repetă această alternanță timp de 15–60 minute.

6. Procedeul se termină prin fricțiunea cu apă rece.

7. Se recomandă a se evita răcirea corpului între fricțiunea cu apă rece și pregătirea unei noi aplicații calde în acest interval acoperind corpul cu o pătură.

8. Înainte de a începe procedeul, pacientul va bea 1/2–1 cană ceai sudorific.

9. Dacă în timpul aplicării procedeului, pacientul transpiră, va fi șters bine cu prosopul.

Fomentația complexă:

Procedeul asociază celui descris anterior următoarele elemente:

1. Pacientul stă culcat în poziție de decubit dorsal (pe spate);

2. Se pregătește un vas cu apă caldă pentru picioare. Dacă starea generală a pacientului nu permite poziția de decubit dorsal, deci nefiind posibilă baia caldă de picioare, atunci se înfășoară picioarele într-o compresă caldă, sau se pun la picioare sticle cu apă caldă sau cărămidă caldă.

3. O fomentație simplă caldă aplicată pe fața anterioară a toracelui (piept). Se alternează la începutul tratamentului de 3 ori succesiv: 4 minute cald, 1 minut rece, după care se păstrează fomentația caldă, pe tot parcursul aplicării procedeului (15–20 minute);

4. O fomentație simplă caldă aplicată la nivelul toracelui pe fața posterioară (spatele).

5. Se aplică punga cu ghiață sau comprese reci la nivelul cefei și a polului superior al craniului (vîrful capului).

6. Dacă pacientul suferă de sinuzită, la nivelul sinusului frontal (fruntea) și a sinusurilor maxilare (cei doi obraji) se aplică o fomentație simplă caldă, în forma majusculei „U", dar – „∩", nasul rămînînd descoperit. Se lasă 3 minute, după care se înlocuiește cu o fomentație rece, ce se păstrează aplicată, 30 secunde. Se repetă această alternanță de 3 ori succesiv.

7. Procedeul se încheie cu un duș rece general, sau cu o fricție generală cu prosopul înmuiat în apă rece.

8. Se șterge bine tot corpul, după care se stă acoperit în pat, 30–60 minute. Dintre efectele determinate de aplicarea acestui procedeu menționăm:

– tonic, de stimulare a circulației cînd se practică alternanțe cald-rece, cu temperaturi extreme și de scurtă durată;
– sedativ, antispastic, în aplicații calde cu temperatură moderată;
– antialgic;
– sudorific.

Fricția cu apă rece (fig. 14)

Este un procedeu simplu care asociază efectului termic al apei pe cel mecanic al fricției.

Un prosop simplu se umezește în apă rece și se stoarce ușor. Cu acest prosop împăturit, sau înfășurat în jurul mîinii, ca o mănușă se face o fricție energică a corpului, începînd cu fața anterioară a corpului, respectiv membrele superioare, torace, abdomen, membre inferioare. În continuare, pacientul stînd în decubit dorsal ventral (pe abdomen) se fricționează aceleași segmente pe fața posterioară.

Pentru fiecare segment al corpului (de ex. membrul superior drept), se reimprospătează umezirea prosopului în apă rece. Se fricționează pînă se înroșește tegumentul segmentului respectiv. Apoi se face o fricție cu prosopul uscat. Se acoperă segmentul fricționat, după care se fricționează un alt segment, de fiecare dată procedînd în mod similar.

Procedeul exercită un efect tonic general, mărind rezistența organismului la frig, efort fizic și stimulînd metabolismul organelor interne.

Procedeul poate fi aplicat chiar de pacient, stînd în poziție verticală (fig. 14), dacă starea generală permite aceasta.

PROCEDEE CARE FOLOSESC CA AGENT TERAPEUTIC ABURUL

Baia de abur (fig. 15, 16)

Procedeul utilizează ca agent terapeutic aburul care se degajă din apa care fierbe. Se poate folosi apa simplă, fiertura de plante (flori de fîn, mentă etc.) sau se adaugă la apa care fierbe, extracte uleioase din plante (mentă, levănțică, brad etc.), în proporție de 1 linguriță la 2 l apă.

Procedeul se aplică fie sub forma băii generale de abur, în care se expune aburului tot corpul, exclusiv capul, fie sub forma băii parțiale de abur (fig. 16), în care se expune aburului un anumit segment sau anumite segmente, sau o anumită regiune sau regiuni ale corpului.

Complex de baie pentru baia generală de abur (fig 15)

1. Un scaun cu sau fără spătar, fundul scaunului fiind înlocuit cu un grătar;
2. Un vas (cu un volum de 2–3 l), cu apă pentru aburi;
3. Un extract uleios de plante (mentă, levănțică etc.);
4. Un cearșaf, o pătură, sau o folie de plastic, folosite ca acoperitoare (ca un cort) pentru bolnav;
5. Un reșou electric;
6. Două sau trei prosoape de baie;
7. O compresă rece sau o pungă cu ghiață înfășurată într-un prosop;
8. O cană (250 ml) cu ceai cald;
9. Un vas cu apă caldă pentru picioare, sau un vas cu apă pentru aburi la picioare.

Modul de efectuare:

1. Se așază reșoul cu vasul cu apă, sub scaun;

2. Pacientul, dezbrăcat la piele, se așază pe scaun. Unul din prosoapele de baie se plicaturează (îndoaie) pe lungimea lui, ca un fular, care se înfășoară în jurul gîtului pacientului.

3. Pacientul introduce picioarele în vasul cu apă caldă, nivelul apei depășind cu 10–20 cm gleznele).

4. Se învelește pacientul și complexul de baie cu cearșaful, pătura sau cu folia de plastic (ca într-un cort), care se fixează la prosopul înfășurat în jurul gîtului.

5. Înainte de a începe baia, pacientul va bea 1/2–1 cană ceai sudorific cald. Pe toată perioada de baie ca și după baie, se va da bolnavului, la cerere, ceai călduț.

6. Se cuplează reșoul la priză.

7. Durata băii: 15–30 minute.

8. Baia se termină cu o fricție cu apă rece.

9. După baie pacientul va sta culcat în pat, bine acoperit, 30–60 minute. După acest interval, dacă este necesar, pacientul va face o baie de curățenie.

Observaţii:

1. Atenţie la dozarea aburului, pentru a nu se produce arsuri;

2. A se evita aplicarea procedeului la bolnavii debili, foarte astenici;

3. Procedeul se practică cu multă prudenţă la bolnavii cu afecţiuni cardio-circulatorii. La această categorie de bolnavi, se va aplica pe zona precardiacă o compresă rece, sau punga cu ghiaţă, pe toată perioada băii;

4. Se măsoară pulsul bolnavului, urmărindu-se a nu se depăşi valoarea de 130 – 135 bătăi pe minut.

5. Dacă pe parcursul băii, bolnavul acuză senzaţia de moleşeală, se întrerupe baia.

Baia de abur parţială (fig. 16)

Procedeul este asemănător băii de abur generale, cu deosebirea că se expune aburului doar o anumită regiune sau anumite regiuni, un anumit segment sau anumite segmente ale corpului.

Astfel se practică baia de abur a jumătăţii inferioare a corpului (fig. 16), baia de abur de şezut, baia de abur a capului, a ochilor, a urechilor, baia de abur de mîini, de picioare etc.

Complexul de baie este asemănător celui expus la baia de abur generală, adaptîndu-se regiunii sau segmentului care urmează a fi expus aburului, aşa cum se vede şi în figură.

Inhalaţia (fig. 17)

O variantă a băii de abur parţiale o reprezintă inhalaţia, procedeu utilizat în afecţiuni ale tractului respirator, sinuzită etc.

Procedeul constă în inhalarea aburului degajat dintr-un vas cu infuzie de muşeţel sau altă plantă ce conţine uleiuri volatile, peste care se pune o sită. Pe această sită se presară sare şi ceapă tăiată mărunt. Procedeul se poate aplica şi adăugînd ceapa şi sarea în vasul cu infuzie, sau punînd trei sau patru picături extract uleios de mentă, sau altă plantă, în infuzia pregătită.

Pacientul va sta cu faţa deasupra vasului, acoperindu-şi capul şi vasul cu infuzia, cu un prosop (ca un cort).

Durata unei şedinţe: 10 – 15 minute, după care faţa va fi fricţionată cu o pînză înmuiată în apă rece, sau se face un duş rece al feţei.

Se recomandă ca după inhalaţie, bolnavul să evite 2 – 3 ore, contactul cu aerul rece.

Clisma (spălătura intestinului gros)

Acest procedeu reprezintă golirea intestinului gros de materii fecale, utilizînd în acest scop apa simplă sau soluţii apoase cu diverse substanţe sau uleiuri vegetale (ricin), sau minerale (parafină).

După scopul urmărit, clisma poate fi joasă (de evacuare), folosindu-se 250 – 500 ml soluţie, sau înaltă (de curăţenie), folosindu-se 1.500 – 2.000 ml soluţie. La copilul mare 1000 ml, iar la cel mic 250 – 500 ml).

Materiale necesare:

1. Irigator cu un volum de 2 l;

2. Furtun de cauciuc;

3. Canulă de plastic sau ebonită prevăzută cu un robinet;

4. Soluţia pentru clismă: apă simplă, încălzită pînă la temperatura corpului, apă cu săpun sau glicerină (2 – 4 linguri la 2 l apă), apă cu cărbune (2 – 5 linguri la 2 l apă), infuzie sau decoct de plante, ulei vegetal sau mineral.

Mod de efectuare:

1. Pacientul va sta în poziţia de decubit dorsal (pe spate) sau lateral (pe o parte) pat, sau în cadă.

2. Irigatorul este fixat pe perete sau pe un stativ, sau este ţinut de o a doua persoa la înălţimea de jumătate de metru de la nivelul orificiului anal.

3. Se lubrefiază (se unge) canula cu săpun sau ulei, robinetul fiind la poziţia închis

4. Cu mişcări delicate, se introduce canula în anus, 4 – 5 cm, astfel încît să depăşea sfincterul anal.

5. Se deschide uşor robinetul canulei, evitîndu-se destinderea bruscă a colonului pătrunderea lichidului de clismă.

6. Pentru clisma înaltă, care vizează colonul în întregime, irigatorul se fixeaz înălţimea de un metru de la nivelul orificiului anal.

7. Odată pătruns în lumenul colonului, lichidul de clismă este reţinut astfel 3 minute, prin constricţia voluntară a sfincterului anal. În acest scurt timp, pacientul rule corpul în ax longitudinal, de ex. din poziţia de decubit dorsal, în poziţia de decubit late dreapta, decubit ventral (culcat pe abdomen), decubit lateral stîng, ajungîndu-se în fi la poziţia iniţială de decubit dorsal. Prin aceste mişcări de rulare, în axul longitudina corpului, se favorizează un lavaj eficient al mucoasei plicaturate a colonului, antrenîndu spre orificiul de eliminare resturi sau conglomerate fecale, reţinute în faldurile mucoa colonului.

8. După cele 3 – 5 minute, lichidul de clismă va fi eliminat la toaletă sau, dacă sta generală a pacientului nu permite deplasarea la toaletă într-un vas (ploscă), pacientul st în pat.

Compresa

Reprezintă o modalitate terapeutică de utilizare a apei simple reci sau calde, sa infuziei sau decoctului de plante, în aplicaţii locale, pe segmentul sau regiunea interes

Compresa rece

Materialul necesar:

1. O bucată de pînză groasă (monton sau prosop flauşat) se împătură în două sau pa straturi.

2. Un vas cu apă rece.

Mod de efectuare:

Se înmoaie pînza în apă rece şi se stoarce, atît cît să nu se scurgă, după care se ap pe zona interesată. Se păstrează astfel 1 – 3 ore, interval în care se reîmprospătează atu cînd se încălzeşte.

Are efect calmant al inflamaţiei, durerii, palpitaţiilor cardiace şi este un decong nant cerebral.

Aplicată pe abdomen, în jumătatea inferioară, cu durata de 10 – 60 minute, înlocui baia vitală, pentru bolnavii a căror stare generală nu permite efectuarea acesteia.

Compresa caldă

Se procedează similar cu compresa rece, dar utilizînd apa caldă în aplicaţiile loc

Peste compresa umedă, se aplică alta uscată, iar peste aceasta, se pun sticle cu caldă sau un săculeţ cu sare sau nisip cald.

Se păstrează pe locul aplicat 30 – 60 minute sau mai mult în funcţie de particularit cazului respectiv ce urmează a fi tratat.

Are un efect decongestionant cerebral, în aplicaţii la distanţă de extremitatea cefalică. De asemenea, exercită un efect antispastic în colica renală şi biliară, calmează durerile reumatice, sau de gută.

Compresa alternantă

Procedeul utilizează alternanta de cald-rece, în aplicaţii succesive de comprese calde (4 – 8 minute) şi comprese reci (1 – 4 minute).

Compresa derivativă

Este asemănătoare compresei reci, care, după aplicare pe regiunea interesată, se acoperă cu o folie de plastic, ale cărei margini să depăşească pe cele ale compresei reci cu 2 – 3 cm. Totul se acoperă cu un flanel sau fular gros, pentru a se evita pierderile de căldură, fixîndu-se local prin legare cu un cordon.

Dimensiunile compresei derivative variază în funcţie de suprafaţa corpului pe care urmează a fi aplicat.

Compresa se păstrează pe zona aplicată, 3 – 4 ore ziua, sau toată noaptea. Efectul este lent şi plăcut. La început lasă senzaţia de rece, care treptat este înlocuită de o senzaţie plăcută de cald.

Pentru o şedinţă, compresa nu se reînnoieşte. Dacă se usucă, se îndepărtează.

Atunci cînd, datorită greşelii de aplicare, compresa rămîne rece, este necesar a o îndepărta imediat.

Compresa derivativă exercită un efect decongestionant asupra organelor interne sau asupra zonei sau segmentului corpului pe care se aplică. După fiecare utilizare, compresa se spală foarte bine.

Cataplasma (fig. 18)

Cunoscută şi sub denumirea de oblojeală, cataplasma reprezintă un procedeu terapeutic care utilizează un preparat păstos, obţinut din planta mărunţită, înmuiată în apă, alcool sau la abur, care se pune între două bucăţi de tifon sau pînză, după care se aplică pe regiunea afectată. Apoi se înfăşoară cu o haină călduroasă.

În mod asemănător se pregăteşte cataplasma cu lut, ale cărei particularităţi vor fi prezentate la capitolul de „Argiloterapie".

Fricţia cu sare

Procedeul asociază băi calde de picioare, fricţia corpului cu sare grunjoasă (vrac).

Se efectuează în cada de baie, pacientul stînd pe un scaun şi cu picioarele într-un vas cu apă caldă, sau dacă starea bolnavului nu permite această poziţie, fricţia se poate efectua bolnavului stînd în pat. (Vezi „Fomentaţia complexă").

Se pune o cană de sare într-un vas (o farfurie, de exemplu). Se umezeşte cu apă rece.

Curantul (cel care efectuează fricţia bolnavului) va lua sare în amîndouă mîinile şi va fricţiona membrele superioare, începînd cu mîna, prin mişcări uşoare rapide de dute-vino. Se vor fricţiona apoi membrele inferioare, toracele şi abdomenul, (faţa anterioară şi posterioară).

Fricţia se termină cu un duş de curăţenie, după care bolnavul se va şterge cu un prosop uscat şi va sta în pat 30 – 60 minute. Se va practica o dată pe zi, în cure de 2 – 3 săptămîni, cu pauze de 2 – 4 săptămîni.

Procedeul nu va fi practicat la bolnavii care au leziuni ale tegumentului (pielii).

Procedeul exercită un efect tonic general, stimulant al circulaţiei sanguine, al musculaturii, nervilor, fiind indicat în general în afecţiunile debilitante, febră, tumori maligne, epilepsie, boli cronice etc.

Înfăşurarea scurtă

Complex necesar:

1. Un cearşaf plicaturat (împăturit) în două sau patru;
2. O pătură împăturită în două;
3. O folie de plastic (pentru a proteja patul);
4. O infuzie din flori de fîn, eucalipt, muşeţel sau coada-şoricelului.

Mod de efectuare:

1. Se aplică pe pat folia de plastic, peste care se pune pătura.
2. Se înmoaie cearşaful în infuzia caldă şi se stoarce uşor. Se aplică peste pătură.
3. Pacientul va sta culcat în decubit dorsal (pe spate) peste complexul menţiona anterior. Se înfăşoară cearşaful şi pătura în jurul pacientului, de la axile pînă la nivel genunchilor. Apoi se acoperă pacientul bine, pînă la nivelul gîtului. Va sta în pat 40 – minute.
4. După 1 oră se înmoaie cearşaful în infuzia rece şi se repetă procedeul de la punct 3. A se evita expunerea pacientului la rece, în timpul schimbării cearşafului.
5. Apoi, se îndepărtează cearşaful umed. Se mai stă în pat bine acoperit, încă 30 – minute.

Înfăşurarea mîinilor sau picioarelor

Procedeul este similar celui expus anterior, adaptîndu-se segmentelor respective.

VI. CURA DE SOARE

„Căci Domnul Dumnezeu este un Soare și un scut..." Psalmi 84, 11

Deși trăim pe bătrîna și bolnava planetă Terra, noi toți cei din neamul omenesc sîntem copii ai Soarelui Dreptății, Tatăl nostru. Lui îi aparținem atît prin creațiune, cît și prin răscumpărare, prin jertfa Fiului Său. Domnul și Mîntuitorul nostru, Isus Hristos.

Apostolul Pavel afirma: „Căci în El avem viața, mișcarea și ființa..." (Faptele apostolilor cap. 17, 28).

Camille Flamarion, care a fost un profund cugetător și un bun cunoscător al Bibliei, a înțeles bine ceea ce spunea apostolul Pavel. El afirma: „Tot ce merge, respiră și trăiește pe binecuvîntata noastră planetă, este un copil al Soarelui".

Toți acei care-L privesc pe Domnul Isus Hristos ca Fiu de Dumnezeu și-L primesc ca Mîntuitor personal, sînt înfiați prin jertfa Sa și devin copii ai lui Dumnezeu, așa cum spune și apostolul Ioan în Evanghelia scrisă de el: „Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu, născuți nu din sînge, nici din voia firii lor, nici din voia vreunui om, ci din Dumnezeu". (Ioan 1, 12 – 13)

Dacă atunci cînd sîntem sănătoși nu simțim nevoia de Dumnezeu, sau pur și simplu nu-L vrem în viața noastră, cel puțin cînd sîntem năpăstuiți de boală, să ne întoarcem privirea întunecată de suferință și deznădejde către Golgota. Acolo, pentru prima oară pe pămînt și în Univers, Soarele Dreptății, fratele nostru mai mare și Marele nostru Doctor, Domnul Isus Hristos, a fost răstignit pe cruce, strălucind prin moarte, așa cum nu o mai făcuse niciodată mai înainte: „Căci Dumnezeu a vrut ca toată plinătatea să locuiască în El și să împace totul cu Sine prin El, atît ce este pe pămînt, cît și ce este în ceruri, făcînd pace prin sîngele crucii Lui". (Coloseni 1, 19 – 20.

Flamarion care și el a fost un copil al Soarelui, exprima plastic, un mare adevăr: „Pe cît de siguri sîntem că forța ce pune în mișcare ceasul provine de la mîna care l-a întors, pe atît de cert este și că forțele terestre decurg de la Soare".

Dintre forțele acestei sfere incandescente trebuie să ținem seama, înainte de toate, de radiațiile sale ultaviolete, calorice și luminoase, care condiționează viața pe pămînt.

Cunoașterea acțiunii sanogenetice a radiațiilor ultraviolete nu este o achiziție a civilizației moderne. Ea aparține practicii milenare, care a rezistat Probei aspre a Timpului.

Acțiunea benefică a radiațiilor ultraviolete asupra organismului rezidă în stimularea producției de melanină, pigment care prin acumularea în stratul bazal al tegumentului, dă acestuia tentă bronzată, protejînd tegumentul împotriva radiațiilor ultraviolete intense.

Radiațiile ultraviolete influențează metabolismul organismului și în mod deosebit pe cel mineral. Astfel sub acțiunea radiațiilor ultraviolete ergosterolul este transformat în vitamina D, care îndeplinește un rol deosebit în metabolismul fosfocalcic, binecunoscut fiind rolul important al acesteia în profilaxia și tratamentul rahitismului.

De aceea, radiațiile ultraviolete influențează favorabil activitatea glandelor endocrine, a sistemului nervos, a aparatului respirator, digestiv și cardio-circulator.

Intensitatea radiațiilor ultraviolete este variabilă în funcție de diverși factori:

– de anotimp – radiațiile ultraviolete au intensitatea mai mare vara decît iarna;

– de latitudine – cu cît soarele este mai sus și radiațiile cad mai vertical, cu atît ultravioletele sînt mai intense; astfel, luna iunie este cea mai bogată în ultraviolete;

– de altitudine – ultravioletele sînt mai intense la munte decît la mare;

– de perioadă diurnă – sînt mai intense între orele 9 – 12;

– de fenomenele de reflexie și refracție – ultravioletele sînt mai bogate pe suprafețe albe (zăpadă, nisip) și lucioase (ghiață, apă);

– de gradul poluării atmosferice – cu cît atmosfera este mai poluată cu atît ultravioletele pierd din intensitate.

Sensibilitatea organismului variază de asemenea în funcție de o serie de factori:

– vara, sensibilitatea la ultraviolete este mai redusă decît primăvara și iarna;

– bătrînii și copiii sînt mai puțin sensibili decît adulții;

– femeile sînt cu 20% mai sensibile decît bărbații;

– sensibilitatea este mai crescută la femei în perioada premenstruală;

– bolnavii cu hiperfuncție tiroidiană (boala Basedow, sau hipertensivii și eczematoșii prezintă o sensibilitate crescută față de ultraviolete;

– rasa negroidă au doar 10% din sensibilitatea rasei albe.

Radiațiile infraroșii (radiații calorice), prin însuși efectul lor termic, condiționează viața pe pămînt. Este bine știut că fără soare, planeta Terra ar intra într-o eră a glaciațiunii.

De asemenea, aceste radiații exercită multiple influențe favorabile asupra organismului, facilitînd metabolismul organismului, schimburile celulare, circulația.

În ceea ce privește radiațiile luminoase, acestea intervin intim, de la fotosinteza din lumea verde și pînă la delicatul metabolism al celulei nervoase, în însăși procesele care condiționează viața. Insuficiența acestor radiații influențează în mod negativ desfășurarea normală a activității sistemului nervos central, repercutîndu-se asupra comportamentului și structurilor psihice ale omului. Influența radiațiilor luminoase asupra psihicului se reflectă în caracteristicile tipului nordic și ale celui mediteranean, precum și în diferențele existente între aceste două tipuri umane.

Deși soarele ne este un foarte bun prieten, considerăm utile cîteva recomandări practice în ceea ce privește utilizarea băii de soare, ca remediu naturist.

1. Deși atît de familiară nouă, baia de soare este bine să fie făcută la indicația medicului;

2. Întrucît fiecare individ este un unicat și aceasta și în ce privește reacția față de radiațiile solare, este util ca această cură helioterapică să fie strict individualizată și supravegheată de medic.

3. În practicarea ei este bine să ținem seama de vîrstă, de starea generală a sănătății, de boala în cauză, ca și de toleranța individuală la soare.

4. Perioada optimă de efectuare a băii de soare se situează între orele 9 – 12, dimineața, sau 15 – 17, după amiază.

5. Este bine ca baia de soare să fie practicată înainte de a servi masa, sau la 1 – 2 ore după ce s-a servit masa.

6. Baia de soare va fi suspendată în momentul apariției stării de moleșeală, greață, vărsături, stări febrile, dureri de cap, ochi injectați, simptome care anunță instalarea insolației.

7. Se va evita în timpul băii de soare, expunerea capului la soare, protejîndu-l cu o pălărie de paie, pînză sau o altă acoperitoare ușoară. De asemenea vor fi protejați ochii, mai ales dacă sînt albaștri, purtîndu-se ochelari de soare.

8. Expunerea corpului la soare se va face în mod progresiv atît ca timp de expunere, cît și ca regiune expusă radiațiilor solare.

Regiunea corpului care nu este expusă soarelui va fi acoperită cu un cearșaf alb.

Redăm mai jos o schemă posibilă a unei băi de soare:

— prima zi — 5 minute — 1/2 inferioară a gambei;
— a 2-a zi — 10 minute — de la genunchi în jos;
— a 3-a zi — 15 minute — de la nivelul articulației coxofemurale (șold) în jos;
— a 4-a zi — 20 minute — de la nivelul liniei ombilicale orizontale în jos;
— a 5-a zi — 30 minute — de la nivelul 1/2 toracelui în jos;
— a 6-a zi — 60 minute — de la nivelul gîtului în jos.

Se continuă cu 60 minute, timp de expunere, în fiecare zi.

9. După baia de soare, se face un duș rece, sau fricție cu apă rece, sau una din băile derivative (baia vitală sau baia de trunchi).

10. Pentru ulcerul aton sau alte plăgi cu evoluție trenantă, se poate utiliza baia de soare locală, utilizînd lupa. Se focalizează lumina solară pe suprafața plăgii, deplasîndu-se lupa, astfel încît să se parcurgă toată suprafața plăgii, evitîndu-se provocarea de arsuri. Se practică ședințe scurte de 5–10 minute, de 2–3 ori pe zi.

11. În anumite afecțiuni (obezitate, artirtism, nefrită, hidropizie) este indicată baia de soare sudorifică, care facilitează eliminarea toxinelor din corp prin pori. Aceasta constă în înfășurarea corpului într-un cearșaf și expunerea la soare 3 ore pe zi. În tot timpul băii se bea apă rece la cerere. Asemănătoare băii de soare sudorifice este baia de soare cu frunze verzi, în care corpul se acoperă cu frunze de brustur sau varză.

VII. CURA DE AER ȘI EXERCIȚIUL FIZIC

„Pentru a avea un sînge bun, noi trebuie să avem o bună respirație. Respirația profundă de aer curat, care umple plămînii cu oxigen, curăță sîngele. Aceasta va da sîngelui o culoare vie și-l va răspîndi ca pe un curent dătător de viață, în orice parte a trupului. O respirație bună liniștește nervii, trezește apetitul, favorizează digestia și aduce un somn sănătos și înviorător". E. G. White, Sfaturi ptr. sănătate, pag. 44.

Sîntem obișnuiți să oferim hrană aparatului digestiv și să alegem în acest scop alimente curate, sănătoase, care să ne satisfacă și gustul dar și necesitățile plastice și energetice ale organismului. Dacă cineva ne-ar invita la o masă și ne-ar servi și alimente alterate, cu siguranță că le-am respinge.

Se pare că nu la fel se petrec lucrurile cu aparatul respirator, ca și cînd nu ne-ar aparține și deci nu ne-ar interesa ce intră în el.

Civilizația modernă a adus cu sine numeroase avantaje vieții omului. Dar în același timp, i-a otrăvit hrana respirației – aerul.

Ba mai mult, de multe ori, noi înșine introducem în aparatul respirator otrava fumului de țigară, biciuind și otrăvind structurile delicate ale membranei alveolo-capilare, ca și ale întregului aparat cardiocirculator. Să fim oare chiar atît de nepăsători față de propria noastră sănătate?

Ellen G. White scria în urmă cu aproape 150 de ani:

„Plămînii voștri lipsiți de aer vor fi tocmai ca o persoană flămîndă și lipsită de hrană. Într-adevăr, putem trăi mai mult timp fără hrană decît fără aer, care este hrana pe care a prevăzut-o Dumnezeu pentru plămîni. De aceea, să nu-l priviți ca pe un vrăjmaș, ci ca pe o binecuvîntare prețioasă de la Dumnezeu". (Sfaturi ptr. sănătate pag. 40).

În compoziția chimică a aerului se remarcă două categorii de elemente: unele care se află în mod constant, iar altele care se gasesc numai în mod accidental.

Elementele constante ale aerului, oxigen (20,95%), bioxid de carbon (0,03%) și azot (78,09%) se găsesc în proporții aproape fixe, pe cînd ozonul (1 – 2 mg la 100 m^3), vaporii de apă, gazele rare (heliu, argon, neon, xenon, etc.), amoniacul, oxidul de carbon (1 – 15 mg la m^3) se găsesc în proporții variabile. La acestea se adaugă fumul și particulele fine de praf, care au efecte iritative, traumatice ale mucoasei tractului respirator, putînd oficia în același timp rolul de vehiculant al diverșilor germeni patogeni.

Dintre elementele ce intră în compoziția chimică a aerului, oxigenul, ozonul și ionii negativi rețin atenția în mod deosebit, de prezența și echilibrul lor în aerul inspirat, depinzînd în ultimă instanță sănătatea și longevitatea mult dorite de om.

Vigurozitatea și longevitatea metusalemică, a primelor generații de oameni de la creațiune, ca și degradarea treptată a organismului omenesc și reducerea vîrstei de viață

în condițiile artificiale create de civilizația modernă, cu siguranță că își au explicația și în calitatea aerului inhalat.

Oxigenul, acest gaz incolor, inodor și insipid, reprezintă elementul cel mai răspîndit din atmosferă, din apă și pămînt, fiind indispensabil vieții. El intervine în procesele delicate ale metabolismului ființelor vii, prin reacțiile de oxidare pe care le condiționează asigurînd sursa cea mai importantă de energie în organism.

Patologia aparatului respirator, ca și experimentele efectuate pe acest aparat, relevă faptul că expunerea prelungită într-o atmosferă în care concentrația de oxigen este mult mai mare decît cea obișnuită, determină tulburări în funcția și structura aparatului respirator, în final putînd duce la moarte. Reflectînd asupra acestui aspect, înțelegem că aerul pe care-l inhalăm în condiții de repaus, în 16–18 mici mese fracționate, nu este o compoziție accidentală, apărută la întîmplare, ci una perfect și minunat adaptată de Creator atît necesităților ființelor omenești, cît și ale animalelor și plantelor.

Ozonul, gaz albăstrui cu miros înțepător, exercită influențe benefice asupra organismului omenesc. Concentrația acestui gaz în atmosferă variază cu altitudinea, în zonele muntoase găsindu-se cantități mari de ozon, în comparație cu zonele de șes. Concentrația maximă a ozonului se află la aproximativ 30–35 km, unde alcătuiește ozonosfera, un adevărat filtru protector al pămîntului.

Aerul bogat în ozon, din zona muntoasă exercită un efect stimulant asupra organismului, crescîndu-i rezistența la frig și la acțiunea substanțelor toxice, și avînd efecte oxidative și bactericide, argumente ce pledează pentru cura de aer din zona alpină în tratarea diverselor afecțiuni ale aparatului respirator, cardio-vascular și nervos.

În natură, aerul se ionizează sub acțiunea radiațiilor cosmice, a radioactivității din sol, a descărcărilor electrice din atmosferă, sub influența cărora moleculele diferitelor substanțe din aer, pierzînd sau cîștigînd o sarcină electrică, devin ioni negativi sau pozitivi.

Astăzi este bine cunoscut faptul că ionii negativi ce apar în urma procesului de ionizare naturală a aerului, exercită o influență favorabilă asupra sănătății și longevității omului. Acest efect benefic al ionilor negativi asupra organismului rezidă în facilitarea procesului de hematoză la nivelul membranei alveolo-capilare, în influența favorabilă exercitată asupra metabolismului celulei nervoase, facilitînd somnul și relaxarea, contribuind astfel la recuperarea și consolidarea sănătății fizice și psihice.

În contextul civilizației moderne de astăzi, omul petrece mai mult de jumătate din viață în spații închise, iar mijloacele și căile de acces ale aerului spre aceste spații alterează mult din proprietățile terapeutice ale aerului proaspăt.

Se știe astăzi că, dacă în zona montană numărul ionilor negativi pe centimetru cub este de aproximativ 1000–1500, pe măsură ce se coboară spre șes, acesta diminuă, pentru ca în centrele urbane supraaglomerate și poluate, numărul ionilor negativi să ajungă la 150 sau mai puțin.

În contextul vieții trepidante de astăzi, goniți de criza de timp, uităm că pentru a ne păstra o sănătate viguroasă nu este suficient doar, simplu, să respirăm, ci este necesar să afectăm 10–15 minute de cîteva ori pe zi, unei gimnastici respiratorii sistematice, amplă, profundă, într-un mediu cît mai puțin poluat.

Cura de aer se poate practica fie în repaus, stînd într-un mediu natural, respirînd profund, fie efectuînd complexe de exerciții fizice simple destinate atît tonifierii musculaturii implicate în respirație, cît și a musculaturii corpului în general (figura 19).

VIII. ARGILOTERAPIA (LUTUL)

După ce a zis aceste vorbe, a scuipat pe pămînt și a făcut tină din scuipat. Apoi a uns ochii orbului cu tina aceasta și i-a zis: „Du-te de te spală în scăldătoarea Siloamului" (care tălmăcit înseamnă: Trimis). El s-a dus, s-a spălat și s-a întors văzînd bine". Ioan 9,6.7.

Cunoscută din vremuri străvechi, utilizată ca remediu terapeutic de incași, de greci, romani, de popoarele Africii și Asiei, argila a rezistat și ea Probei Aspre a Timpului, conservîndu-și veleitățile terapeutice.

În Biblie, la Geneza cap. 2, vers. 7 scrie: „Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărîna pămîntului".

Pămîntul este cel care furnizează lumii vegetale sursa de hrană ce urmează a fi prelucrate în laboratorul delicat al naturii.

La rîndul ei, lumea vegetală constituie sursa de hrană a lumii animale și a omului.

Ciclul vieții, atît pentru plante, cît și pentru animale și om, se încheie prin reîntoarcerea în țărînă (Gen. 3, 19): „Căci țărînă ești și în țărînă te vei întoarce".

De-a lungul veacurilor, omul a intuit valoarea terapeutică a argilei și a utilizat-o empiric în diverse moduri, pentru diferite afecțiuni. În această practică milenară, omul a observat un fapt interesant: indiferent de modul de administrare, intern sau extern, acest miracol viu — argila — parcă teleghidat, se îndreaptă spre zona care constituie terenul unde se desfășoară lupta între agresor (microb) și forțele de apărare ale organismului. Ceea ce determină acest tropism al argilei spre zona lezată rămîne o taină pe care viitorul probabil o va dezlega.

Faptul că din țărînă am fost făcuți, pe această țărînă ne mișcăm și trăim, din această țărînă se hrănesc plantele de care depinde viața oamenilor și a animalelor, ca și faptul că țărîna primește și mistuie corpul fără viață al plantelor, animalelor și al omului, și toate aceste fenomene, într-un ciclu biologic perfect, explică în parte efectele acestui miracol viu.

Dar chiar dacă nu există încă o fundamentare riguros științifică a mecanismului de acțiune al argilei, faptul în sine, de a fi eficientă în diverse acțiuni, își merită atenția noastră.

Proprietățile terapeutice ale argilei rezidă în compoziția ei chimică: silicați, săruri de aluminiu, caolin, oligoelemente etc. Această compoziție chimică complexă explică în parte, veleitățile terapeutice ale argilei: antitoxică, antiseptică, bactericidă, antiinflamatorie, cicatrizanta, absorbantă, remineralizantă.

Băi parțiale cu lut

Baia de picioare:

Într-un vas (găleată de ex.) cu un volum de 10 l, se prepară o apă de lut, în proporție de 1 : 1 (jumătate vasul cu lut, jumătate cu apă caldă și se omogenizează).

Se introduc membrele inferioare pînă la nivelul genunchilor.

Durata băii este de o jumătate de oră.

După baie se face duşul rece al membrelor inferioare, după care acestea se şterg cu un prosop.

Se stă în pat 30 minute, sau se fac exerciţii de gimnastică.

Baia de mîini

Complexul de baie şi modul de efectuare sînt identice celui descris anterior. În vasul cu apă caldă de lut, se introduc membrele superioare, pînă la nivelul cotului.

N.B. A se evita băile cu lut, la pacienţii care au V.S.H. (viteza de sedimentare a hematiilor) crescut.

Cataplasma cu lut lombo-abdominală (fig. 20)

Materialul necesar:

1. O folie de plastic aplicată pe pat în scop igienic, ale cărei dimensiuni să depăşească cu 10 – 20 cm dimensiunile celorlalte straturi.
2. Un cearşaf.
3. Un material de moIton.
4. O foaie de hîrtie.
5. O pînză de bumbac.
6. Pastă omogenă de lut cu grosime de 2 cm.

Lutul se colectează din zone mai puţin poluate, de la o adîncime de 50 – 100 cm. Se utilizează, indiferent de culoare (roşcat, galben, negru etc.) numai lutul, păstos, care la umezire cu apă lasă, la frecare între degete, senzaţia de unsuros.

După colectare, lutul se usucă la soare, iar apoi se păstrează în ambalaje de hîrtie sau pînză.

Pentru cataplasmă, lutul se înmoaie cu apă rece, lăsîndu-l 1 – 2 ore. Apoi se omogenizează pîna la consistenţa unei paste (ca untul), după care se aplică pe ultimul strat al cataplasmei, pînză de bumbac.

Materialele enumerate la punctele 2 – 5 se confecţionează ţinînd seama de parametrii pacientului, astfel încît marginea inferioară a cataplasmei să fie la 3 – 4 cm deasupra zonei păroase pubiene, iar marginea superioară la nivelul xifoidului (unghiul din coşul pieptului).

Straturile se aplică în ordinea enumerată şi exceptînd folia de plastic, care rămîne pe pat în scop igienic, cataplasma se înfăşoară ca un brîu în jurul corpului bolnavului, care stă culcat în pat în decubit dorsal (pe spate). Odată aplicată cataplasma, bolnavul va sta acoperit cu o pătură, sau dacă temperatura ambianţei permite, va sta descoperit.

La picioare, se vor pune sticle sau buiotă (pungă) cu apă caldă sau cărămidă caldă.

Durata: 3 ore, sau în afecţiuni mai severe, pînă la 8 ore. Dacă se încălzeşte, se schimbă cataplasma.

Lutul folosit o dată se aruncă.

Casca de lut care se aplică pe cap, sau cataplasma de lut pentru alte regiuni ale corpului se pregătesc în mod asemănător cataplasmei lomboabdominale, ţinîndu-se seama de caracteristicile regiunii respective.

Pentru casca de lut, se recomandă ca părul să fie tuns foarte scurt, sau chiar să se radă pielea capului.

Cura internă cu lut

Se utilizează cu rezultate bune, în general în afecţiuni ale aparatului digestiv.

Pentru prepararea unei doze, la 100 ml apă rece, se adaugă 1 linguriţă de lut. Se lasă să stea 3 – 4 ore, sau pe timpul nopţii.

Se administrează o doză pe zi dimineaţa înainte de masă cu 30 minute, sau după masă la 3 ore.

În prima săptămînă se bea numai apa de pe lutul care sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, pînă la 40 zile, se bea tot conţinutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin agitare.

În perioada cît se practică această cură, se recomandă:

1. A nu se consuma lapte sau derivate lactate, băuturi excitante (alcool, cafea, ceai rusesc, pepsi);
2. Regimul alimentar să fie vegetarian;
3. Se vor consuma în cantităţi reduse ulei, zahăr, sare.

IX. Cărbunele de lemn (cărbunele vegetal)
— remediu natural valoros în terapia bolilor —

„Unul din cele mai eficiente remedii este pulberea de cărbune utilizată sub forma unei fomentaţii. Acesta este unul din cele mai cu succes remedii. Dacă este pregătită cu ceai de boia iute este încă şi mai eficientă". E. G. White – Selected Messages, Book 2, p. 296.

Răspîndit pretutindeni, acest banal material rezultat din arderea lemnului, este bine cunoscut oricui.

Intrat de multă vreme în repertoriul medicinii naturiste, utilizarea cărbunelui ca remediu în terapia diverselor boli, se bazează pe capacitatea sa deosebită de a absorbi pe suprafaţa particulelor sale, toxinele bacteriene, sau substanţele toxice, ingerate, sau rezultate din metabolismul organismului.

Această caracteristică a cărbunelui explică „eficacitatea" imediată a descîntecelor populare practicate de vraci în cazul bolnavilor diagnosticaţi ca suferind „de deochi", cărora, pe lîngă „descîntecul misterios", li se administra puţin cărbune cu apă, obţinut prin stingerea jarului în apă.

Aceeaşi proprietate justifică utilizarea cărbunelui ca dezodorizant al încăperilor, frigiderelor, recipientelor etc.

Mod de prelucrare:

Cărbunele vegetal se obţine prin arderea diferitelor esenţe lemnoase, oprindu-se arderea lemnului ajuns în stadiul de jar. Aceasta se poate realiza punînd jarul într un recipient care se poate închide ermetic (să nu permită pătrunderea aerului care întreţine arderea), sau acoperind jarul cu un ,material de tablă, peste care se pune pămînt. Se obţine astfel aşanumitul cărbune activ. Acesta, la rîndul lui, se prelucrează sub formă de pulbere, cu ajutorul rişniţei electrice, sau manual, în piuă.

Pulberea de cărbune este cu atît mai eficientă cu cît este mai fin prelucrată. Se păstrează în ambalaje de hîrtie sau pînză.

Ca esenţe lemnoase, pentru obţinerea cărbunelui, se poate folosi lemnul de eucalipt, tei, al pomilor fructiferi (nuc, cireş, măr etc.) sau al altor arbori.

Mod de utilizare:

1. *Intern.* În afecţiuni digestive: halenă (miros al gurii) fetidă, ulcer gastric, enterita acută şi cronică, colită de fermentaţie, putrefacţie, icter, cancer, intoxicaţii acute accidentale, cu medicamente sau diverse substanţe chimice, sau tentative de suicid, sau cu alte substanţe etc.

Se administrează 1 – 2 linguri pulbere de cărbune, diluate cu puţină apă, de 2 – 3 ori pe zi, înainte de masă. În intoxicaţii acute, se administrează cantităţi mai mari şi cît mai repede posibil, după ingestia substanţei. Se recomandă, dacă este posibil, ca imediat după ingestia substanţei, să se practice lavajul (spălarea) gastric cu apă şi pulbere de cărbune.

La copii sau persoane cu o sensibilitate deosebită a tubului digestiv, se amestecă praful de cărbune cu apă şi se lasă de seara pînă dimineaţa, să sedimenteze cărbunele la fundul paharului. Se administrează doar supernatantul (lichidul de deasupra cărbunelui sedimentat la fundul paharului).

La noii născuţi cu valori crescute ale bilirubinei, se administrează oral soluţia rezultată din amestecarea prafului de cărbune cu apa, asociind tratamentului băile de soare cu raze ultraviolete.

2. *Extern.* În plăgi, înţepături de insecte, muşcătură de şarpe, celulită (inflamaţia ţesutului celular subcutanal), ulcer aton, dureri abdominale sau cu altă localizare, inflamaţii ale ochiului sau cu altă localizare, traumatisme ale articulaţiilor, eczemă etc.

Se aplică sub formă de cataplasmă simplă — pulbere de cărbune cu apa caldă sau rece, sau infuzie de boia iute — sau cataplasma pregătită dintr-o mixtură de pulbere de cărbune şi seminţe de in sau alte plante.

a) Cataplasma cu pulbere de cărbune.

În funcţie de dimensiunile zonei pe care urmează să fie aplicată cataplasma, se amestecă 5 – 10 linguri pulbere de cărbune cu apă simplă, caldă sau rece, sau cu o infuzie de boia iute (pentru traumatisme, artrite, artralgii, reumatism etc.), pînă la consistenţa unei paste mai fluide. Aceasta se pune între două straturi de tifon subţire, astfel încît pasta să aibă o grosime de aproximativ 0,5 – 0,6 cm. Această primă fază în pregătirea cataplasmei se poate realiza punînd pulbere de cărbune într-un săculeţ de tifon (dimensiunile săculeţului fiind adaptate regiunii pe care urmează a fi aplicat), care va fi înmuiat în apa caldă sau rece, sau în infuzie de boia iute.

Peste tifon, se aplică o folie de plastic, iar peste aceasta un material gros de lînă. Se fixează complexul la piele cu un bandaj sau înfăşurîndu-l cu un prosop ce se fixează cu ace de siguranţă. Dacă s-a aplicat cataplasma caldă, pentru a-i păstra temperatura, se pune peste aceasta o fomentaţie caldă, sau sticle, sau buiota cu apă caldă, sau perna electrică. Se păstrează cataplasma pe regiunea respectivă, 1 – 8 ore. După îndepărtarea acesteia, se fricţionează tegumentul zonei respective cu o bucată de pînză înmuiată în apă rece într-o soluţie alcoolică (spirt etc.).

Se poate utiliza această cataplasmă în aplicaţii alternante scurte, cald-rece (de ex. 8 minute cald – 4 minute rece, repetînd alternanţele de 4 – 6 ori).

b) Cataplasma cu pulbere de cărbune şi făină de in

Se macină seminţele de in în rîşniţă, pînă se obţine făina de in. Se amestecă pulberea de cărbune cu făina de in în proporţie de 1/1 (de ex. la 1 lingură pulbere de cărbune se adaugă 1 lingură făină de in). Se adaugă apă în proporţie de 1/3 (de exemplu, la 1 lingură substanţă solidă, se adaugă 3 linguri apă). Se pune la fiert şi se amestecă mereu cu o lingură, pînă se obţine o pastă mucilaginoasă. Apoi, se procedează ca şi în cazul cataplasmei descrise anterior.

c) Sub forma unei paste mai vîscoase (se foloseşte mai multă pulbere de cărbune şi făină de in şi mai puţină apă). Se administrează intravaginal, în leucoree fetidă, trichomoniază, candidoza vaginală, păstrîndu-se intravaginal, ziua (1 – 3 ore), sau în timpul nopţii.

N.B. În plăgi sau leziuni deschise care interesează şi straturile mai profunde ale tegumentului (derm, hipoderm) există riscul efectului de tatuaj care poate apare în urma aplicării pulberii de cărbune la acest nivel.

În continuare, voi cita cîteva paragrafe din scrierile inspirate ale Ellenei G. White, care relevă experienţa servei Domnului, în utilizarea remediilor naturale, în terapia bolilor şi ne îndeamnă la o reconsiderare a atitudinii noastre, atît faţă de sfaturile Marelui Medic – Domnul Isus Hristos – cît şi faţă de nevoile semenilor noştri năpăstuiţi de boală.

„... Eu am recomandat pulberea de cărbune în acele cazuri în care bolnavii aveau dureri mari și cînd medicul îmi împărtășea opinia sa referitoare la cazurile pe care el le considera a fi în stadiul terminal. Atunci eu am sugerat utilizarea cărbunelui ca remediu, după care bolnavul a adormit, iar apoi a evoluat spre vindecare. Studenților care sufereau contuzii ale mîinii sau care aveau inflamații, le-am prescris acest simplu remediu, cu rezultate excelente. Toxinele din focarul inflamator au fost neutralizate, durerea a fost îndepărtată, iar procesul de vindecare a evoluat rapid. Cea mai severă inflamație localizată la nivelul ochiului va ceda la aplicarea unei cataplasme cu cărbune, pusă într-un săculeț și înmuiată în apă fierbinte sau rece, după cum este mai potrivit cazului respectiv. Aceasta lucrează ca un miracol.

Mă aștept la faptul că veți rîde auzind acestea, dar dacă aș folosi, pentru a numi acest remediu, un nume străin pe care nimeni să nu-l cunoască decît eu, atunci acesta ar avea o mai mare influență ... Dar remediile simple pot să ajute natura, fără a lăsa în urmă efecte nedorite. (Fragment din scrisoarea 82, 1897, adresată dr. J. H. Kellogg, citat în Selected Messages, Book, 2, p. 294.)

„Joi, sora Sara McEnterfer (o asistentă medicală cu experiență care o însoțea pe sora White în călătoriile ei, fiind și secretara acesteia) a fost solicitată pentru a vedea dacă putea face ceva pentru fiul, în vîrstă de 18 luni, al fratelui B. Cîteva zile, acesta a avut o tumefiație dureroasă la nivelul genunchiului, presupusă a fi apărut după o ințepătură de insectă veninoasă. S-a aplicat o cataplasmă cu cărbune, amestecat cu semințe de in, reacția imediată fiind ameliorarea cazului. Copilul a plîns de dureri toată noaptea, dar după aplicarea cataplasmei, a adormit. Azi, ea a fost să-l vadă pe micuț, de două ori. Ea a incizat abcesul în două locuri, din care s-a drenat multă secreție purulent-sanguinolentă. Copilașul a fost ușurat de marea lui suferință. Mulțumim Domnului că avem posibilitatea de a deveni pricepuți în folosirea remediilor simple, care sînt la îndemîna noastră pentru a alina durerea și pentru a îndepărta cu succes cauza acesteia". (Selected Messages, Book 2, p. 299, 300)

„Există multe plante simple, a căror valoare, dacă ar fi cunoscută de asistentele noastre, ele le-ar putea folosi în locul medicamentelor și ar vedea că sînt foarte eficiente. De multe ori mi s-a cerut sfatul referitor la ce s-ar putea face în cazuri de boală sau accident, iar ca răspuns, eu am menționat cîteva din aceste remedii simple, care s-au dovedit a fi de mare utilitate.

Odată a venit la mine un medic care era în mare dilemă. El a fost solicitat pentru a trata o tînără care era grav bolnavă. Ea contractase o boală febrilă, în timp ce se afla într-o tabără, unde se desfășurau adunările noastre și a fost adusă în clădirea școlii noastre de lîngă Melbourne, Australia. Starea ei devenise din ce în ce mai rea, astfel încît exista teama că nu va supraviețui. Medicul, dr. Merrit Kellog, a venit și m-a întrebat: „Soră White, ai vreo lumină pentru mine, în acest caz? Dacă nu se întreprinde ceva pentru a alina suferința surorii noastre, ea nu poate supraviețui mai mult de cîteva ore". Eu i-am răspuns: „Trimite pe cineva pînă la atelierul fierarului să ia niște pulbere de cărbune; fă din aceasta o cataplasmă și pune-o pe abdomen, în regiunea stomacului și pe părțile laterale". Medicul s-a dus în grabă, urmînd sfaturile pe care i le-am dat. Curînd, s-a întors, spunînd: „Alinarea suferinței bolnave s-a petrecut în mai puțin de jumătate de oră, după aplicarea cataplasmei. Pentru prima dată, acum, după ce s-a îmbolnăvit, doarme tot atît de bine ca și înainte de boală".

Același tratament l-am recomandat și altor bolnavi care sufereau de mari dureri, urmînd aceeași alinare a suferinței lor, fiind și mijlocul de salvare a vieții lor. Mama mea mi-a povestit că mușcătura de șarpe și de alte tîrîtoare ca și ințepăturile de insecte **veninoase, adeseori puteau fi făcute inofensive prin utilizarea cataplasmei cu cărbune. Oamenii care lucrau pămîntul la Avondale, Australia, adeseori se loveau la mîini, sau la**

picioare și în multe cazuri, la nivelul contuziei, se dezvolta un proces inflamator atît d sever, încît cei în cauză trebuiau să întrerupă lucrul o perioadă. Unul din ei, în aceast stare, a venit la mine într-o zi, avînd mîna înfășurată într-un bandaj. El era foarte necăj de această situație, deoarece era nevoie de el pentru curățirea terenului respectiv. Eu i-ar spus: „Du-te pînă la locul unde ardeți lemne și adu-mi niște cărbune de eucalipt, îl voi face pulbere și-ți voi bandaja mîna". S-a procedat întocmai, iar în dimineața următoare, a spus că nu mai avea dureri. Curînd după aceea, el s-a putut întoarce pentru a-și continu activitatea.

Am relatat aceste întîmplări ca să știți că Domnul nu ne-a lăsat fără remedii simpl care atunci cînd sînt folosite, nu vor îngădui ca organismul să rămînă într-o stare d slăbiciune, așa cum este cazul atunci cînd se folosesc medicamente. Noi avem nevoie d asistenți și asistente bine instruite, care pot să înțeleagă cum să folosească remediile simpl pe care natura le oferă pentru restabilirea sănătății și care în același timp, pot să învețe p alții care ignoră legile sănătății, cum să folosească aceste tratamente simple, dar eficiente" (Selected Messages, Book 2, p. 295, 296).

X. REFLEXOLOGIA

Zonele reflexogene sînt puncte nervoase care se află în legătură cu anumite părţi din corp. Ele se găsesc răspîndite pe toată suprafaţa corpului.

În cazul în care se practică mersul desculţ, asperităţile solului activează zonele reflexe ale piciorului.

Cînd încălţămintea este necorespunzătoare, zonele reflexogene rămîn slab irigate şi funcţiile lor sînt îndeplinite insuficient.

Prin masajul zonelor reflexogene, se obţine o irigare sanguină bună, atît a zonei reflexogene, cît şi a organismului dependent. Leziunile organismului nostru pot influenţa în bine cu ajutorul unei irigaţii sanguine corespunzătoare.

În timpul masajului se pot întîlni, pe anumite zone, depozite formate din acid uric şi substanţe catabolice sub forma unor concreţiuni. Masajul se poate face la toate vîrstele, inclusiv la sugar.

În cazuri acute, se începe masajul cu zona interesată, în bolile cronice, masajul se începe cu următoarele zone:

1. Rinichi, ureter, vezică urinară, în scopul eliminării toxinelor.
Se masează timp de 5 minute, zonele 21, 22, 24, 26, 34, 39, 40, 41, 45, 49.

2. Capul.
Se masează timp de 3 minute zonele 1, 3, 5.

3. Tractul gastro-intestinal, ficatul şi pancreasul.
Se masează timp de 3 minute zonele: 15, 16, 17, 25, 27, 28, 29, 30, 31.

4. Punctele limfatice.
Fiecare punct se masează 2 minute.

5. Toate celelalte puncte dureroase.
Durata de masaj este de 2 – 3 minute pentru fiecare punct reflexogen.
Pentru afecţiunea de bază se face masaj 6 minute.
Pentru afecţiuni secundare se face masaj 2 minute.
În general, durata masajului zilnic este de 50 – 60 minute.

PRESOPUNCTURA este presiunea care se exercită asupra punctului reflex. Punctele pot fi masate cu degetul, cu unghia, cu baghetă de lemn sau de sticlă, cu stiloul, folosind capătul rotunjit al acestuia.

Presopunctura poate fi practicată de oricine. Cele mai bune rezultate se obţin folosind vîrful degetului sau unghia.

După indicaţie, un punct poate fi masat prin manevră de dispersie sau tonifiere. În afecţiunile provocate de un exces de energie, se foloseşte disperisa.

DISPERSIA: Se face masajul cu vîrful degetului în poziţie oblică; se masează sau se apasă prin înşurubare, în sens opus mişcării acelor de ceasornic. Mişcarea se face superficial, blînd, lent. După un masaj corect, pielea se va înroşi, sensibilitatea, dureroasă şi tonul vor scădea.

TONIFIEREA se practică în cazul bolilor rezultate prin deficit de energie (hipotonie, bradicardie etc.)

Se execută cu vîrful degetului sau cu unghia, ambele în poziţie verticală. Masajul se face cu durata scurtă. Cînd se execută corect, rezultă paloarea tegumentului, creşterea sensibilităţii şi a tonusului muscular.

Porţiunea masată poate fi pudrată.

Se pot face trei şedinţe pe zi cu durata de 10 minute fiecare.

Cura de masaj în cazul unei afecţiuni cuprinde 15 şedinţe apoi pauză 2 săptămîni, după care se reia.

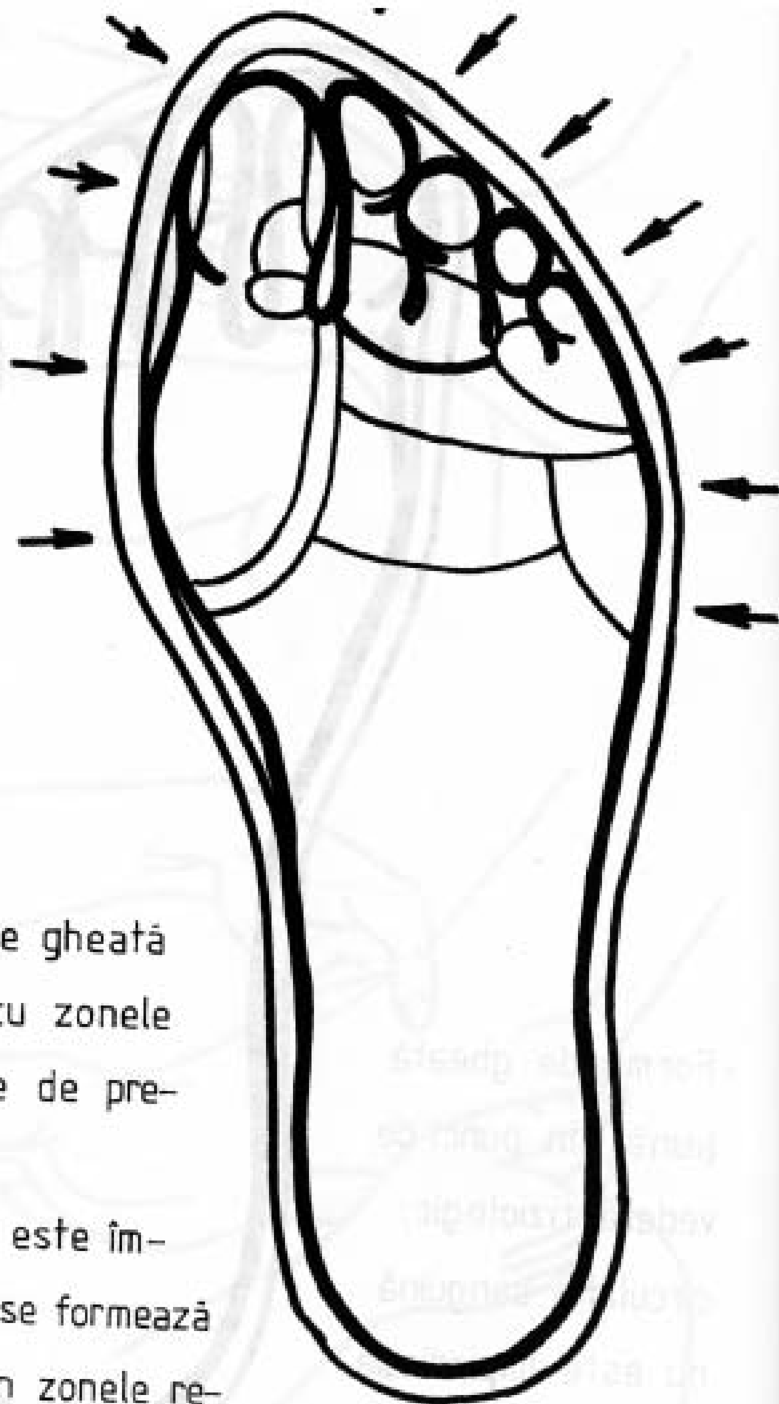
INDEX – puncte reflexe

1. CREIERUL MARE (CAP)
2. SINUSURI
3. CREIERUL MIC
4. HIPOFIZA
5. NERVUL TRIGEMEN (TÎMPLELE – DREAPTA ŞI STÎNGA)
6. NASUL
7. CEAFA
8. OCHII
9. URECHILE
10. UMERII
11. MUŞCHIUL TRAPEZ
12. TIROIDA
13. PARATIROIDELE
14. PLĂMÎNII ŞI BRONHIILE
15. STOMACUL
16. DUODENUL
17. PANCREASUL
18. FICATUL
19. VEZICA BILIARĂ
20. PLEXUL SOLAR
21. SUPRARENALELE
22. RINICHII
23. URETRELE
24. VEZICA URINARĂ
25. INTESTINUL GROS
26. APENDICELE
27. VALVULA ILEO-CERCALĂ
28. INTESTINUL GROS (COLON) ASCENDENT
29. COLON-TRANSVERS
30. COLON DESCENDENT
31. RECT
32. ANUS
33. INIMA
34. SPLINA
35. GENUNCHIUL STÎNG ŞI DREPT
36. GLANDELE SEXUALE (OVARE – TESTICULE)
37. Zonă de masaj pentru relaxarea ORGANELOR ABDOMINALE, SEXUALE, PROSTATEI, RECTULUI, NERVULUI SCIATIC

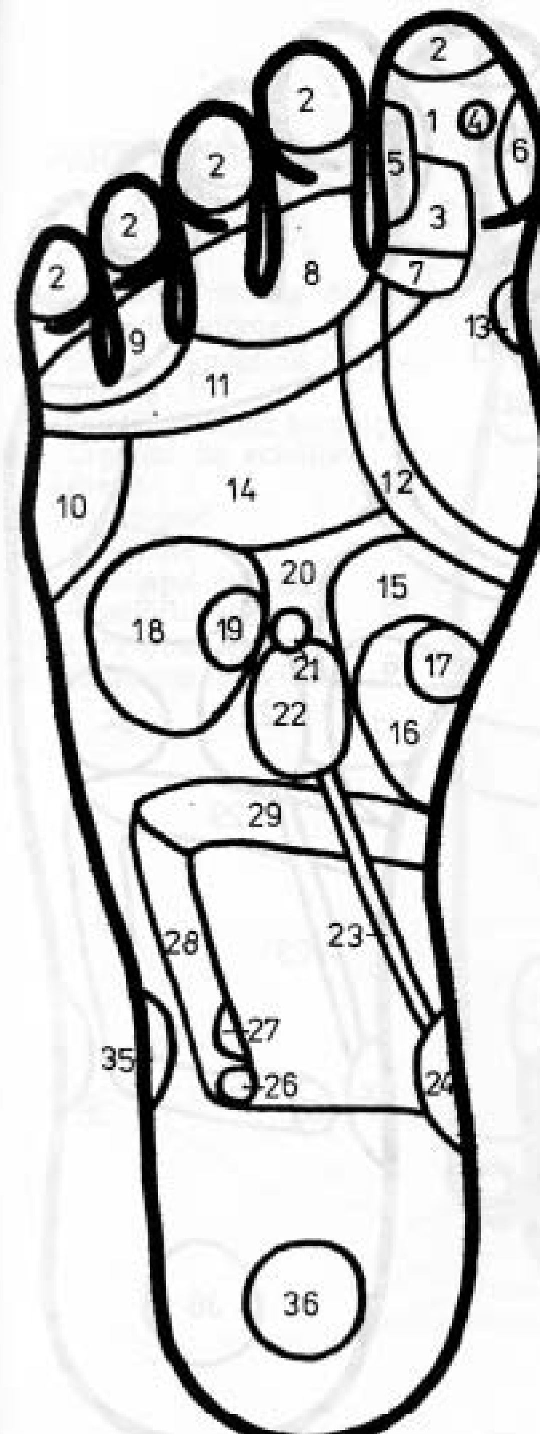
38. ARTICULAŢIA COXOFEMURALĂ
39. GLANDELE LIMFATICE DESUPRA DIAFRAGMULUI (Ganglionii limfatici toracici)
40. GLANDELE LIMFATICE ABDOMINALE
41. DUCTUL LIMFATIC TORACIC
42. ORGANUL DE ECHILIBRU DIN URECHE
43. SÎNII (PIEPT)
44. DIAFRAGM
45. AMIGDALELE
46. MAXILARUL INFERIOR
47. MAXILARUL SUPERIOR
48. LARINGE, TRAHEE
49. REGIUNEA PELVIANĂ
50. UTERUL – PROSTATA
51. ORGANELE SEXUALE – VAGIN – URETRA – PENIS
52. RECT, HEMOROIZI
53. COLOANA VERTEBRALĂ CERVICALĂ
54. COLOANA VERTEBRALĂ DORSALĂ
55. COLOANA VERTEBRALĂ LOMBARĂ
56. SACRUM ŞI COCCIS

MODUL CUM SE EXECUTĂ MASAJUL





•Formă de gheată greșită cu zonele respective de presiune; circulația este împiedicată, se formează depuneri în zonele reflexogene

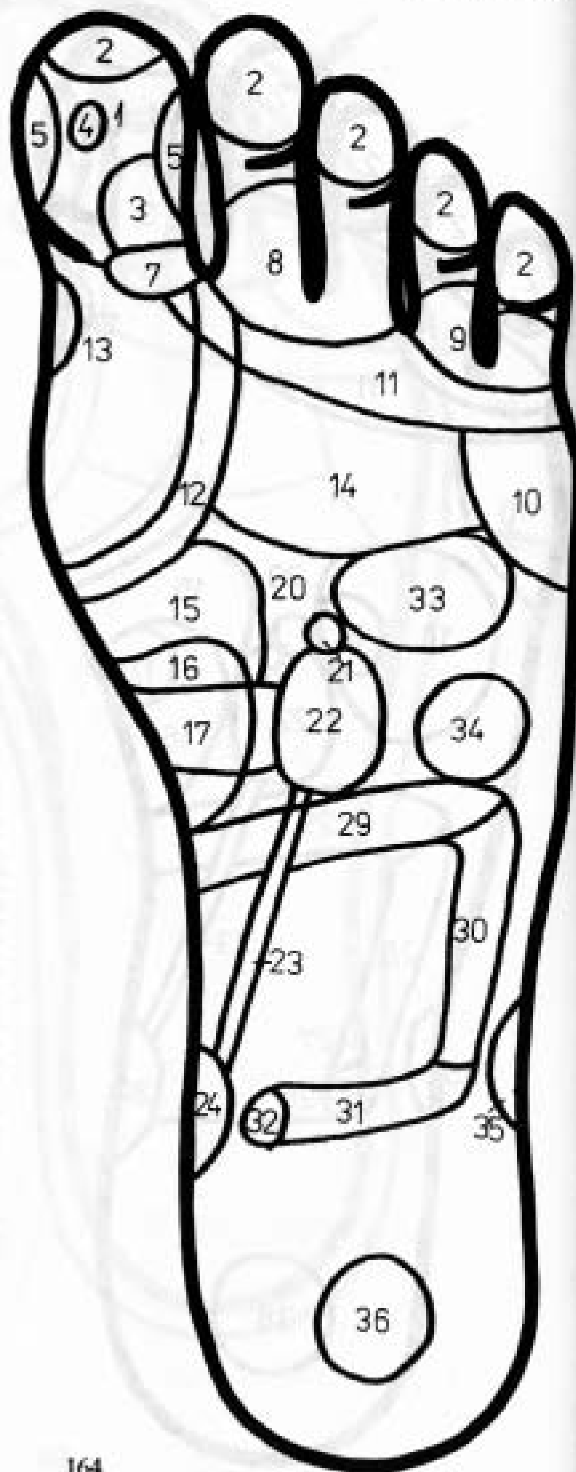


PICIORUL DREPT

1. Cap(creierul mare - jumătatea stîngă)
2. Sinusurile frontale, jumătatea stîngă)
3. Trunchi cerebral= bulbul,creierul mic (cerebelul)
4. Hipofiza
5. Tîmpla stîngă, nerv trigemen
6. Nas
7. Ceafă
8. Ochiul stîng
9. Urechea stîngă
10. Umărul drept
11. Mușchiul trapez drept
12. Tiroida
13. Paratiroida
14. Plămîni,bronhii dreapta
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreas
18. Ficat
19. (Fierea)Colecist
20. Plexul solar
21. Suprarenala dreaptă
22. Rinichiul drept
23. Ureterul drept
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
26. Apendicele
27. Valva ileocecală
28. Colonul ascendent
29. Colonul transversal
35. Genunchiul drept
36. Glandele sexuale dreapta (ovare-testicule)

PICIORUL STING

1. Cap(creierul mic - jumătatea dreaptă
2. Sinusuri dreapta
3. Trunchi cerebral=bulb, (creierul mic)cerebel
4. Hipofiza
5. Tîmpla dreaptă
6. Nas
7. Ceafă
8. Ochiul drept
9. Urechea dreaptă
10. Umărul stîng
11. Mușchiul trapez stînga
12. Tiroida
13. Paratiroida
14. Plămîni, bronhii stînga
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreas
20. Plexul solar
21. Suprarenala stîngă
22. Rinichiul stîng
23. Ureterul stîng
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
29. Colon transversal
30. Colon descendent
31. Rect
32. Anus
33. Inimă
34. Splină
35. Genunchiul stîng
36. Glandele sexuale stînga (ovare - testicule)

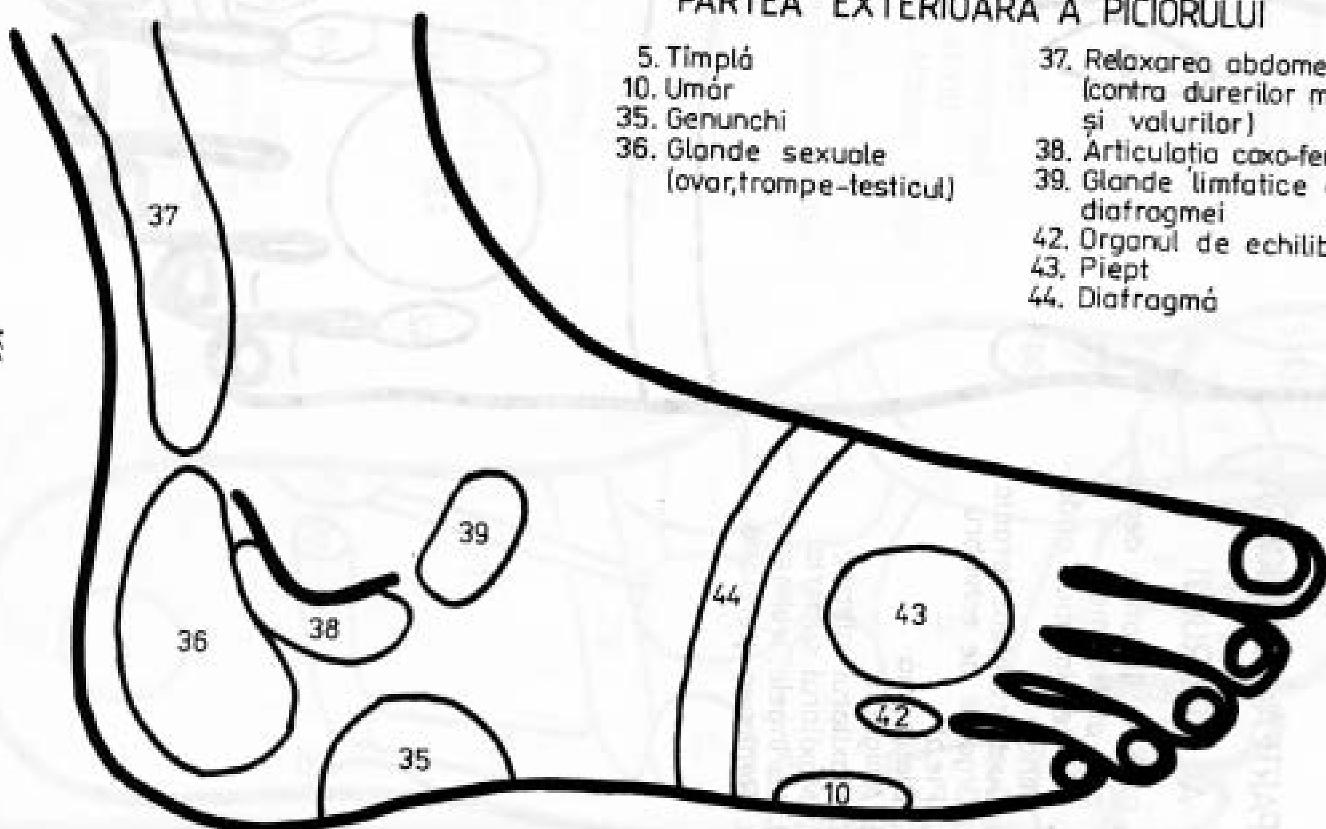


PARTEA SUPERIOARA A PICIORULUI

39. Glande limfatice deasupra diafragmei
40. Glande limfatice abdominale
41. Ductul limfatic toracic
42. Organul de echilibru
43. Piept
44. Diafragmă
45. Amigdale
46. Maxilarul inferior
47. Maxilarul superior
48. Laringele, traheea
49. Regiunea pelviană



PARTEA EXTERIOARA A PICIORULUI

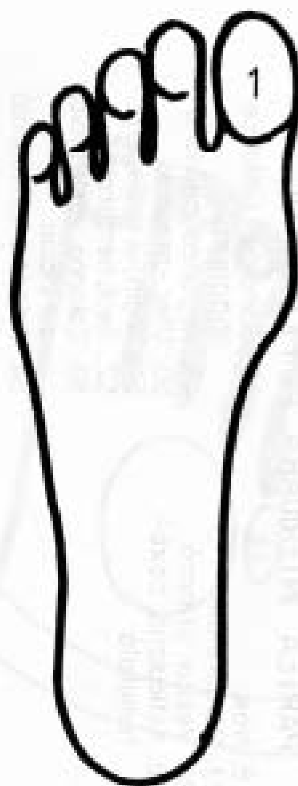


5. Tîmplă
10. Umăr
35. Genunchi
36. Glande sexuale (ovar,trompe-testicul)
37. Relaxarea abdomenului (contra durerilor menstruale şi valurilor)
38. Articulaţia coxo-femurală
39. Glande limfatice deasupra diafragmei
42. Organul de echilibru
43. Piept
44. Diafragmă

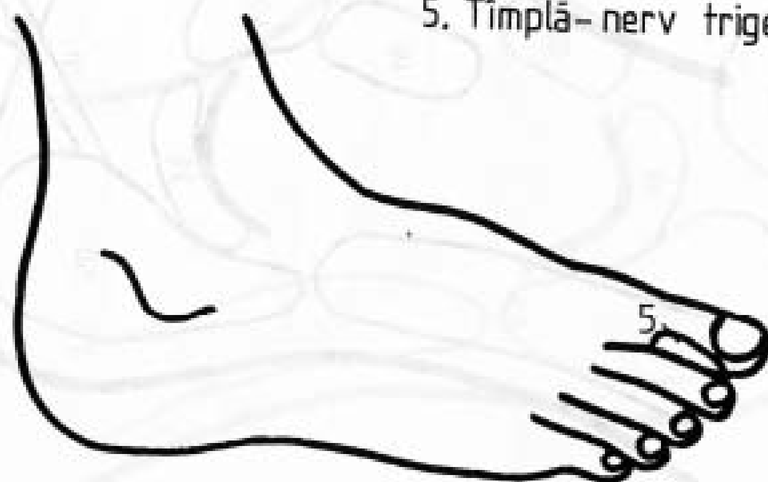
PARTEA INTERIOARA A PICIORULUI

6. Nas
13. Paratiroida
24. Vezica urinară
38. Articulaţia coxo-femurală
40. Glandele limfatice abdominale
49. Regiunea pelviană
50. Uter - prostată
51. Vagin, uretră - penis
52. Rect, hemoroizi
53. Coloana vertebrală cervicală
54. Coloana vertebrală dorsală
55. Coloana vertebrală lombară
56. Sacru şi coccis (noadă)

1. Cap (creierul mare) jumătatea dreaptă



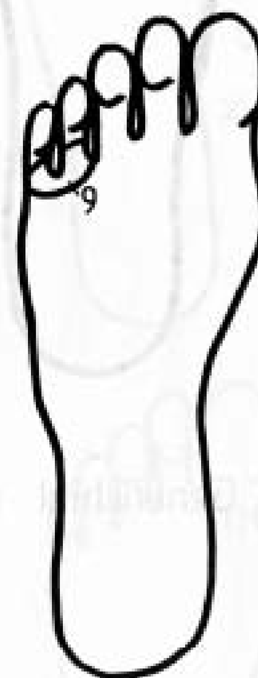
5. Tîmplă – nerv trigemen



8. Ochiul drept

9. Urechea stîngă

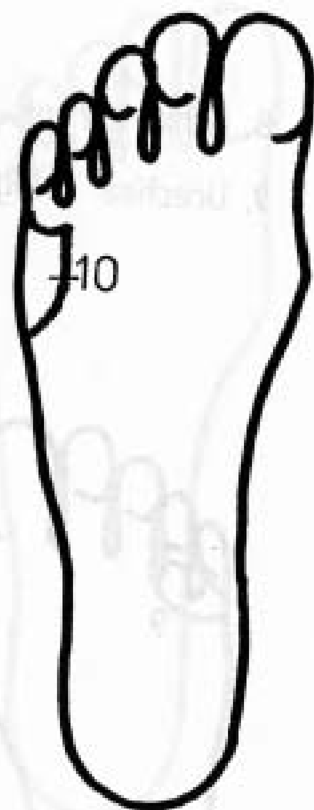




42. Organul de echilibru

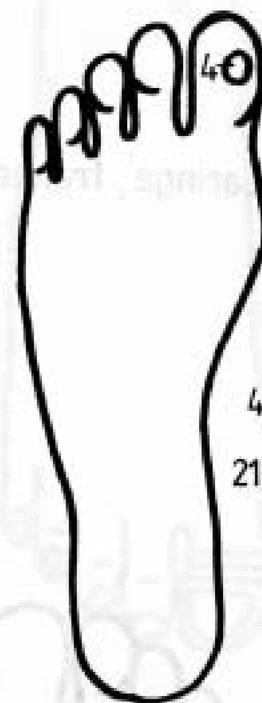


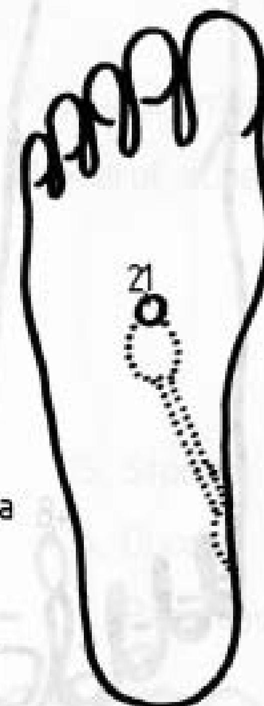
10. Umărul drept



35. Genunchiul drept

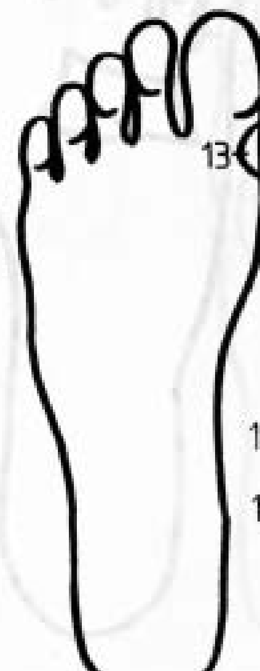






4. Hipofiza

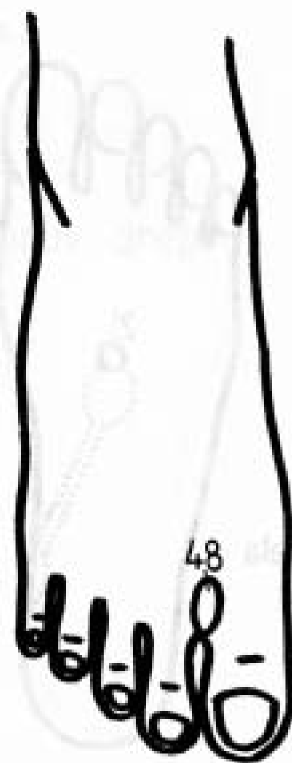
21. Suprarenala dreaptă



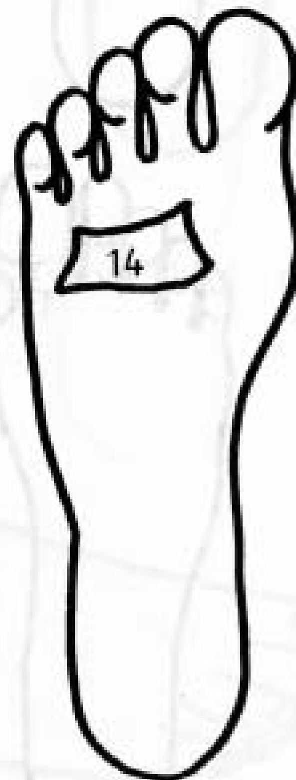


13. Paratiroida

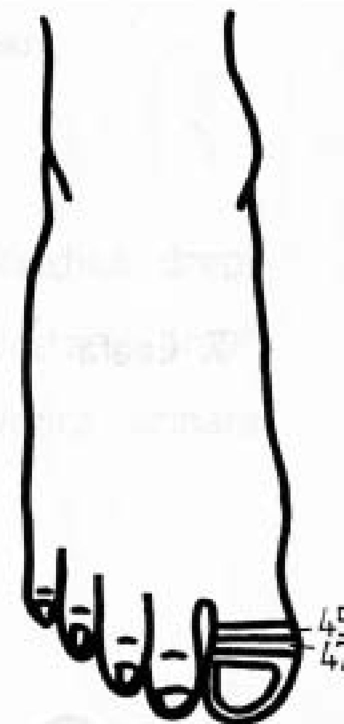
12. Tiroida



48. Laringe , trahee



14. Plămîni , bronhii
dreapta

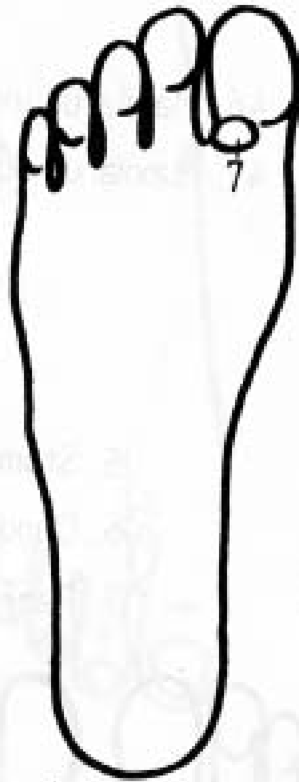


46. Maxilarul inferior
47. Maxilarul superior

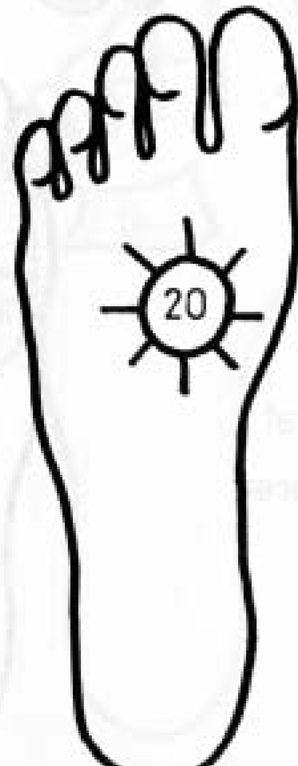
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreas



18. Ficat
19. Fierea



7. Ceafă

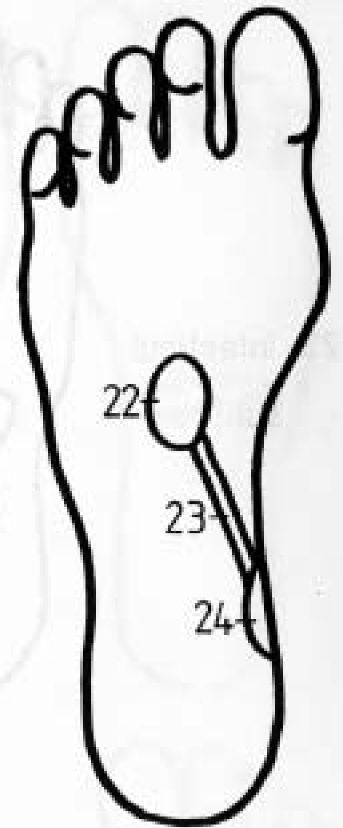


20. Plexul solar

22. Rinichiul drept

23. Ureterul drept

24. Vezica urinară



51. Penis- vagin- uretră

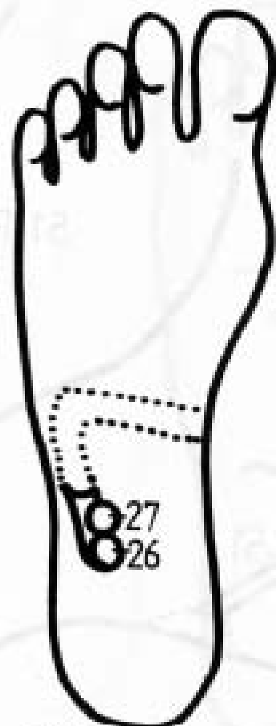


25. Intestinul subțire



26. Apendice

27. Clapeta iliocecală



28. Colon ascendent

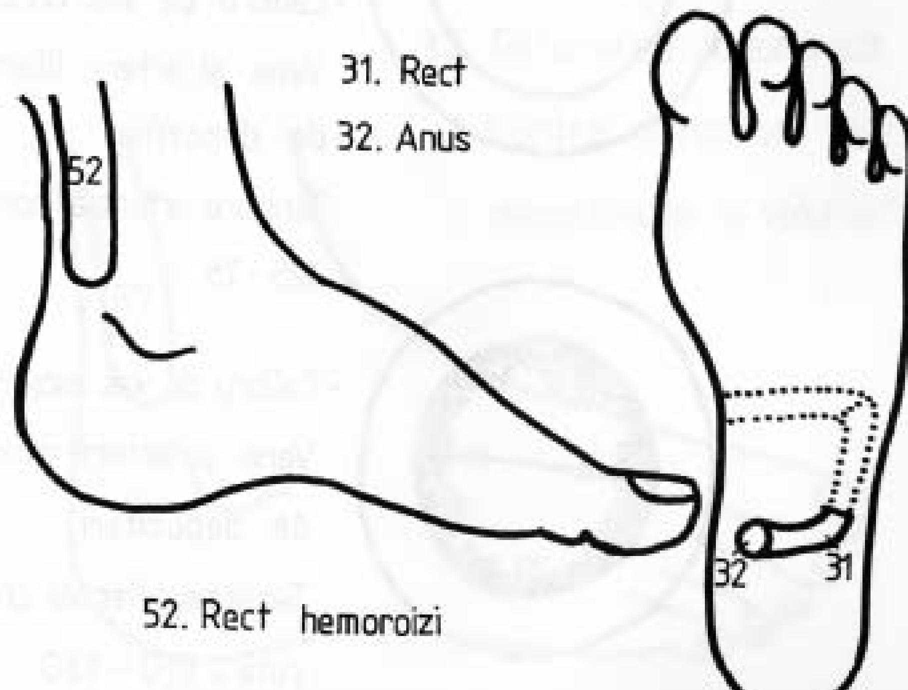
29. Colon transversal

30. Colon descendent



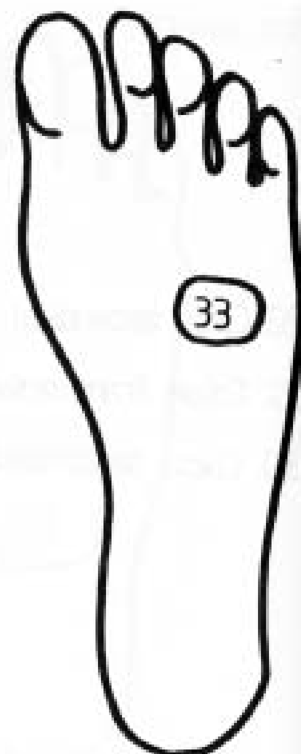
31. Rect

32. Anus

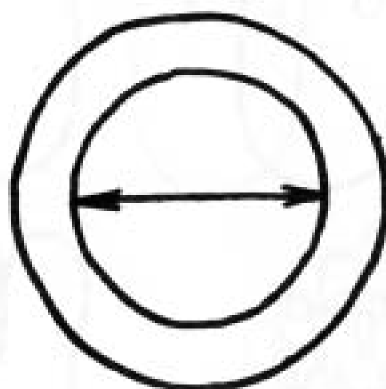


52. Rect hemoroizi

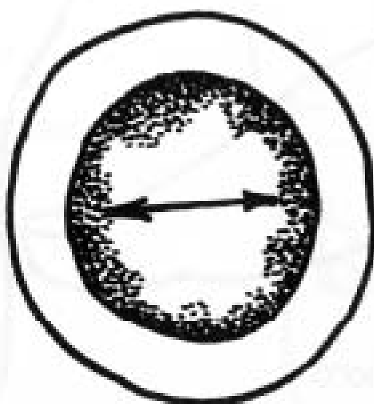
33. Inima



SECTIUNE TRANSVERSALA PRIN VAS

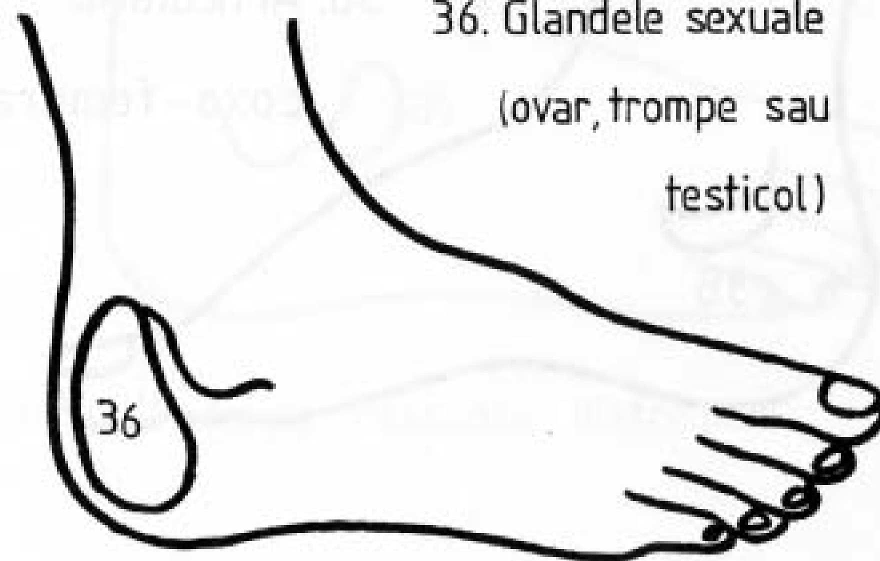


• Calibru de vas normal
Vene şi artere libere
de depozitări
Tensiune arterială normală =
125 - 75



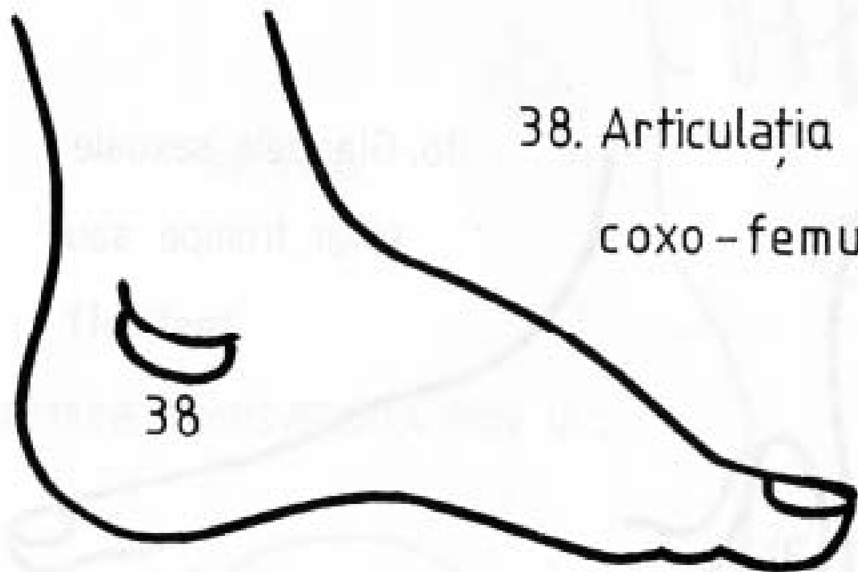
• Calibru de vas micşorat
Vene şi artere pline
de depozitări
Tensiune arterială cres-
cută = 170 - 130

36. Glandele sexuale
(ovar, trompe sau
testicol)

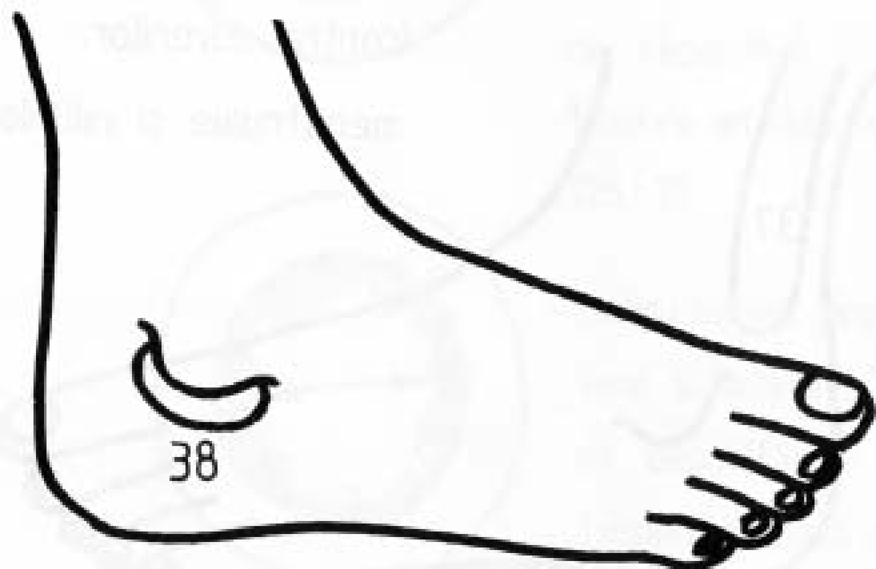


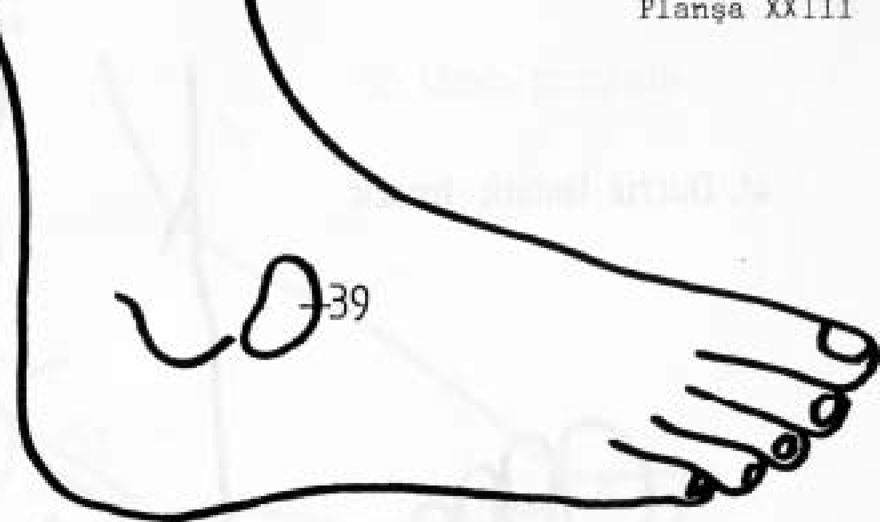
37. Relaxarea abdominală
(contra durerilor
menstruale şi valurilor)



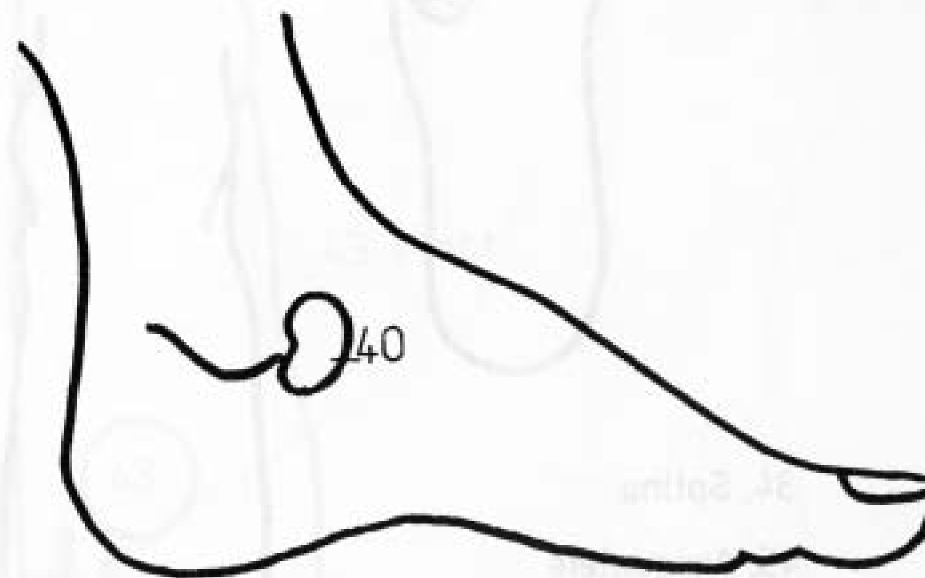


38. Articulaţia coxo-femurală



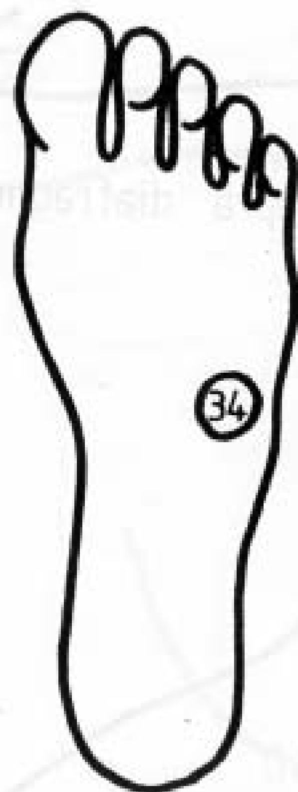


39. Glande limfatice deasupra diafragmei



40. Glande limfatice abdominale

41. Ductul limfatic toracic

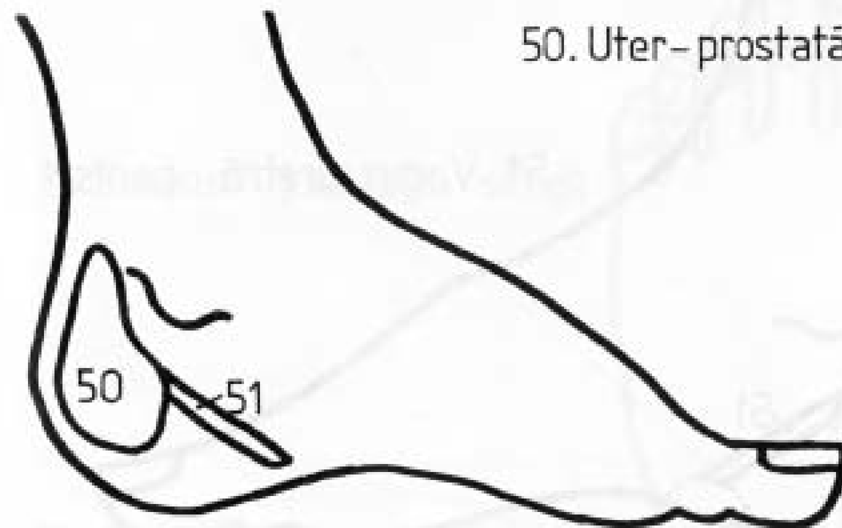




34. Splina

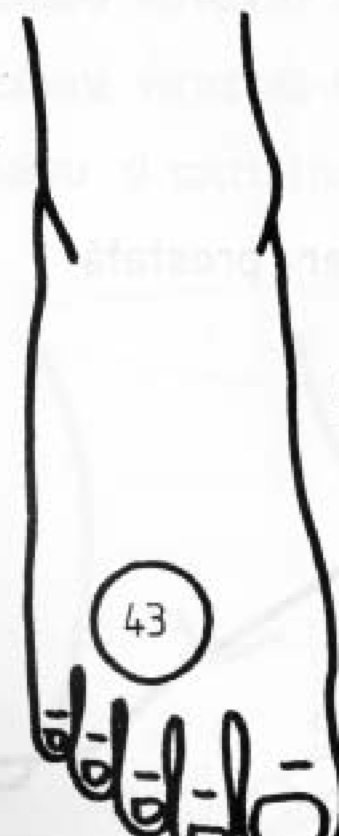
45. Amigdalele

50. Uter - prostată



51. Vagin, uretră - penis

43. Piept



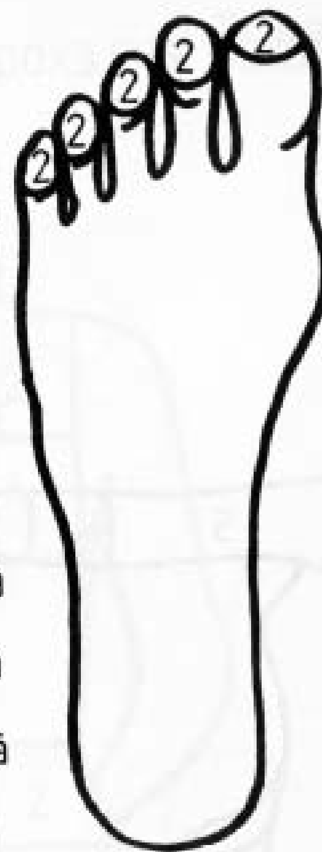


51. Vagin, uretră – penis

50. Uter – prostată



2. Sinusuri – jumătatea stîngă

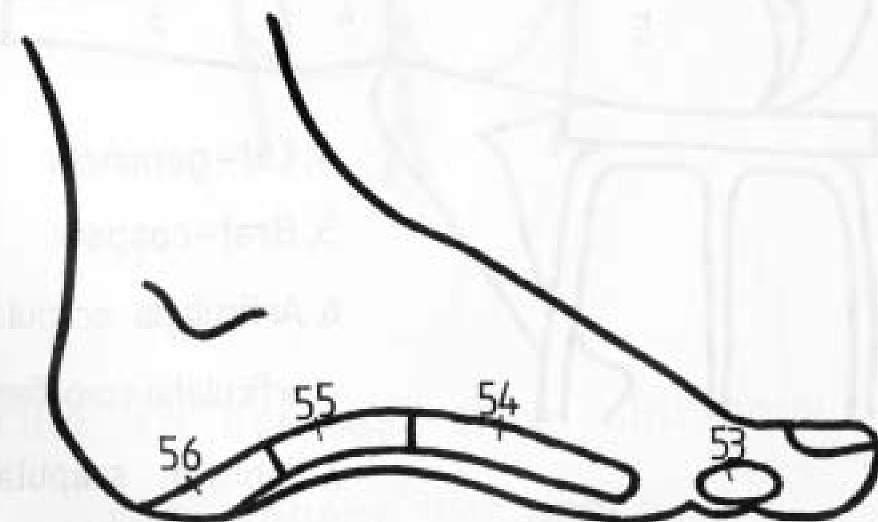


53. Coloana vertebrală cervicală

54. Coloana vertebrală dorsală

55. Coloana vertebrală lombară

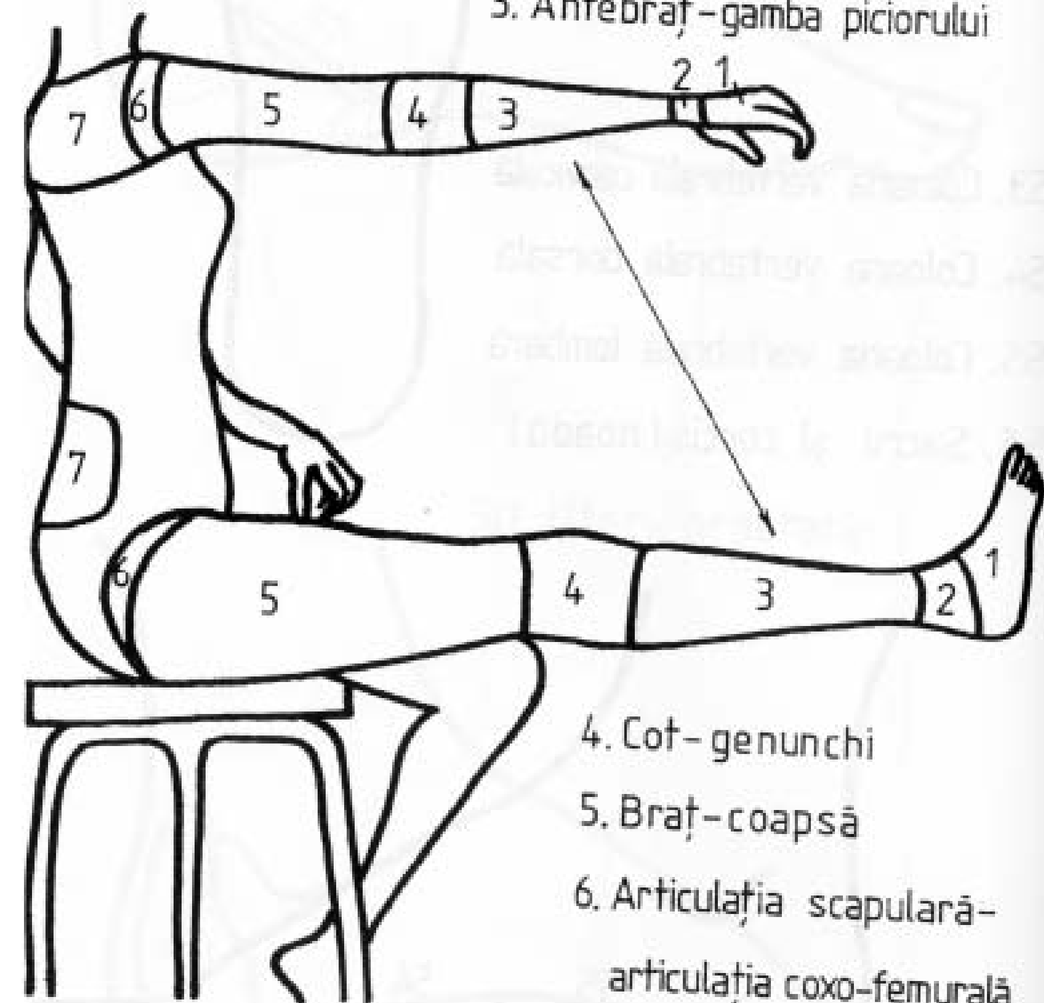
56. Sacru şi coccis (noadă)



ZONE REFLEXOGENE RECIPROCE

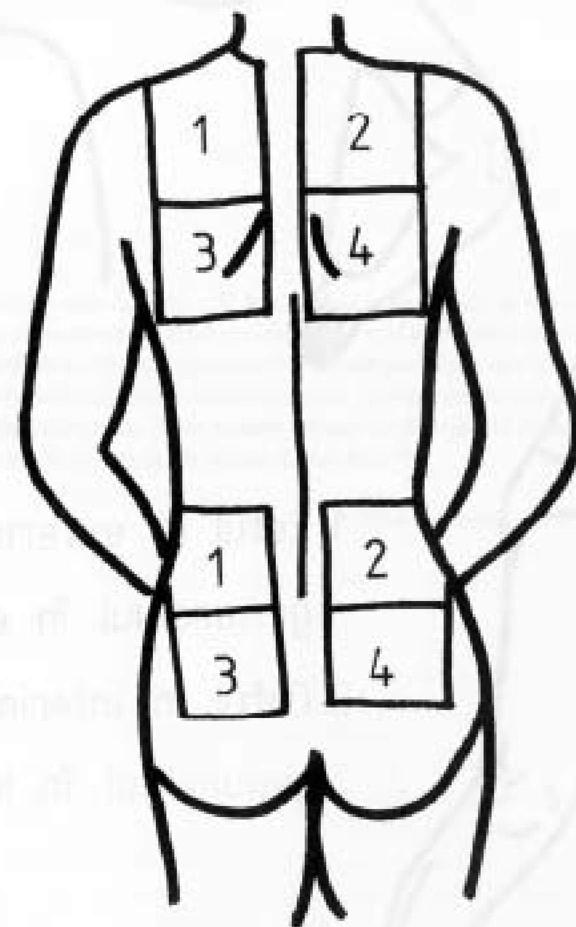
Planşa XXVIII

1. Mînă - picior
2. Articulaţia mîinii-articulaţia piciorului
3. Antebraţ-gamba piciorului



4. Cot - genunchi
5. Braţ-coapsă
6. Articulaţia scapulară-articulaţia coxo-femurală
7. Centura scapulară - centura pelviană

Planşa XXIX



Ariile cu aceleaşi cifre sînt zone reflexogene reciproce



„Unica speranţă de mai bine se află în educarea poporului în principii drepte. Doctorii să învete pe oameni că puterea de restatornicire nu se află în medicamente, ci în natură. Boala este un efort al naturii de a elibera organismul de stările provenite din violarea legilor sănătăţii. În cazuri de boală, trebuie căutată şi stabilită cauza. Stările nesănătoase trebuiesc schimbate, obiceiurile rele să fie îndreptate. Apoi natura trebuie să fie ajutată în lupta ei de a îndepărta impurităţile şi a restabili în organism starea de sănătate".

E. G. White, Sfaturi pentru sănătate, pag. 70.

XI. INDEX TERAPEUTIC

Abcesul, flegmonul, furunculul

1. Dietă.
— 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
— 1 clismă dimineața cu infuzie de mușețel, timp de 5 zile;
— în continuare, dietă lacto-ovo-vegetariană, cu regim crudivor depurativ, timp de 5 – 7 zile și intercalări de 1 – 2 zile pe săptămînă cură de fructe;
— suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
— cura cu boabe de ienupăr;
— tinctura de brustur, 3 x 15 picături pe zi;
— ceaiuri:

Rp.		
Rp.	Fumariță	10 g
	Trei-frați-pătați	10 g
	Nuc (frunze)	10 g
	Lemn dulce	5 g
	Fenicul	5 g
	Tintaură	10 g

Se adaugă 1 linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se ›eau 3 căni pe zi, cu tinctură suedeză.

2. În funcție de localizare, se va practica dușul rece al membrelor inferioare al brațelor, l regiunii posterioare (dorsale) a corpului integral, de două ori pe zi (de ex. dimineața și ;ara) o săptămînă, apoi o zi pe săptămînă.
3. Baia vitală de trei ori pe zi.
4. Baia de abur locală o dată pe zi.
5. Cataplasma locală cu cărbune, cu lut sau schinduf, mere răzuite, in.
6. Cataplasma locală cu usturoi, sare și lămîie, 2 ore pe zi.
7. Baia de soare locală cu lupă, dimineața.
8. Compresa derivativă locală în timpul nopții.
9. Dacă abcesul drenează exterior, se fac spălături locale de mai multe ori pe zi cu fuzie de pelin, mărul-lupului (aristolochia clematitis), coada-șoricelului, trifoi-roșu, ıba-cîinelui, decoct din scoarță de stejar, rozmarin, schinduf, rostopască, tătăneasă etc.
10. În abcesul dentar, se face un amestec din următoarele plante:

Rp.		
Rp.	Mușețel	30 g
	Gălbenele	10 g
	Coada-șoricelului	10 g
	Salvie	10 g
	Sunătoare	10 g

Infuzie din 3 lingurițe amestec la 250 ml apă clocotită, 3 minute. Se face gargară d 3 – 4 ori pe zi, timp de 3 minute.

— Se bea 1 cană pe zi de ceai din rădăcină de tătăneasă preparat sub formă de decoct cu tinctură suedeză.

— Pe gingia corespunzătoare dintelui bolnav, între gingia și peretele obrazului, s aplică un fragment dintr-o foaie a bulbului de ceapă. Se păstrează în cursul nopții, sau î timpul zilei, 3 – 4 ore.

Se poate aplica, de asemenea, o cataplasmă din rădăcină crudă de tătăneasă răzuită sau o compresă cu tinctură suedeză.

11. Supraveghere medicală.

Accident vascular cerebral

1. Dietă.
— 5 – 10 zile cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;
— 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 5 – 10 zile;
— în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni; 1 – 2 zile pe săptămînă cura de fructe; complex vitamine; grîu incolțit; 5 – 7 zile pe lună regim crudivor depurativ;
— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
— 3 x 15 picături pe zi, tinctură din bulbi de ghiocel, în primele 7 – 10 zile;
— 3 x 20 picături pe zi, tinctură de arnica, în primele 7 – 10 zile, reducînd apoi doza la 3 x 10 picături pe zi;
— ceaiuri: (vezi „Afecțiuni cardio-circulatorii);
2. Repaus la pat și punga cu ghiață pe cap.
3. Cataplasmă caldă cu semințe de muștar măcinate, la picioare de 3 – 4 ori pe zi, cîte 20 – 30 minute.
4. Cataplasmă lombo-abdominală cu lut, aplicată concomitent cu casca de lut, 3 ore pe zi. La picioare, sticle cu apă caldă.
5. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.
6. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului, de 3 ori pe săptămînă. Se aplică punga cu ghiață pe cap.
7. O baie fierbinte la picioare; se aplică punga cu ghiață pe frunte și ceafă.
8. Baia alternată de picioare de 2 – 3 ori pe zi, în prima săptămînă apoi o dată pe zi.
9. Dușul scoțian alternant de 2 ori / zi, din a 3-a săptămînă.
10. Dușul rece general de 3 ori / săptămînă din a 4-a săptămînă.
11. Gimnastica medicală de recuperare.
12. Evitarea escarelor prin aplicarea de colac de cauciuc sub șezut, spate, fricționarea și masarea corpului cu soluție alcoolică cu ulei de mentă și levănțică.
13. Reflexoterapie.
14. Supraveghere medicală riguroasă.

Acnee (coșuri)

1. Dieta.
— 5 – 10 zile cura cu suc de strugure sau cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
— 1 clismă dimineața cu infuzie călduță de mușețel;
— în continuare, cura de sucuri și crudități 2 luni;
— cura crudivoră depurativă 5 – 7 zile pe lună;
— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– cura cu boabe de ienupăr;
– seva de mesteacăn (vezi cap. III);
– ceaiuri:

Rp. Salvie
Fumarniță
Trei-frați-pătați
Țintaură
Nuc
Lemn dulce
Fenicul
Verbină de cîmp
Coada-șoricelului
Urzică
Schinduf
Frasin (frunze)

Plantele se amestecă în părți egale. 1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute n 250 ml apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi cu tinctură suedeză.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia abur pentru cap și piept o dată pe zi, 15 minute.
4. Dușul scoțian alternant de 2 – 3 ori / zi care se încheie cu dușul rece al feței.
5. Dușul rece general de 3 ori / săptămînă.
6. Baia sudorifică de soare, o dată pe zi.
7. Compresă cu infuzie călduță din conuri de hamei și schinduf, aplicată seara pe egiunea interesată.
8. Compresa cu oțet de hrean, 10 minute pe zi. Oțetul de hrean se prepară astfel: reanul (rădăcină), spălat și mărunțit se pune într-o sticlă pînă la jumătate. Se adaugă oțet e vin sau de mere, pînă se umple sticla. Se lasă să stea la temperatura camerei, agitînd lnic sticla, timp de 10 – 14 zile.

Adenite (inflamarea ganglionilor limfatici)

1. Dietă.
– 5 – 7 zile cură cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
– 1 clismă dimineața cu infuzie călduță de mușețel, timp de 5 – 7 zile;
– în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
– cura cu boabe de ienupăr.
2. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 25 minute;
3. Baia de trunchi, o dată pe zi a cîte 25 minute.
4. O cataplasmă locală pe zi cu terci de tătăneasă, foi de varză.
5. Cataplasmă lombo-abdominală și locală cu lut, 3 ori pe zi.
6. Cataplasmă locală cu cărbune (pulbere).
7. Baia de soare.
8. Compresa derivată locală, în timpul nopții.
9. Dușul rece al brațelor, al membrelor inferioare, al feței dorsale (posterioare) a rpului, în funcție de localizarea procesului inflamator, o dată pe zi.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală.

Afte

(vezi „Stomatita")

Amigdalită

1. Dietă.
– 3 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
– 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 3 zile;
– 4 zile dietă crudivoră depurativă;
– în continuare regim lacto-ovo-vegetarian, cu intercalare de cură de fructe, 1 – 2 zile pe săptămînă;
– cura cu boabe de ienupăr;
– 1 cură cu preparatul de aloe;
– ceai:

Rp. Salvie	30 g
Podbal	30 g
Pătlagină	30 g
Coada-calului	40 g
Sunătoare	20 g
Coada-șoricelului	30 g
Mușețel	30 g

Se prepară sub formă de infuzie 1 linguriță la 250 ml apă clocotită, infuzat 2 minute, iar apoi strecurat. Se beau 2 – 3 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză;

2. Două băi vitale pe zi a cîte 25 minute.
3. O baie de trunchi pe zi a 25 minute;
4. O cataplasmă cu lut și ceapă răzuită, pe regiunea anterioară a gîtului, 2 ore pe zi.
5. O baie caldă de picioare pe zi a 30 minute.
6. O baie de abur a capului și pieptului, cu mușețel și ulei de mentă și levănțică;
7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi, 4 – 5 zile, apoi de două ori pe săptămînă, 4 – 5 săptămîni.
8. Compresa derivativă a regiunii gîtului peste noapte, sau cataplasmă cu cartof răzuit, terci de tătăneasă, schinduf, sau frunze de varză;
9. 2 x 1 gargară pe zi cu usturoi, ceapă, lămîie și ulei, a cîte 3 – 5 minute fiecare repriză. La copii, se badijonează zona amigdalelor cu un tampon înmuiat în acest amestec;
– 1 gargară pe zi cu:

Rp. 1. Nalbă mare	20 g
Mușețel	20 g
Gălbenele	30 g
Drăgaică (Sînziene)	40 g
Coada-calului	30 g
Salvie	30 g
Cimbrișor	40 g

Ceaiul se prepară sub formă de infuzie (1 lingură la 250 ml apă clocotită);
– 1 gargară pe zi cu:

Rp. 2 Coajă de stejar

1 lingură la 350 ml apă se fierbe 20 minute. Apoi, se strecoară. Se poate aplica și sub formă de compresă călduță, în jurul gîtului, în cursul nopții.

Ateroscleroză

I. Dietă.
— 10 – 15 zile cură cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
— suc de la două lămii, diluat cu puţină apă, luat dimineaţa înainte de masă;
— 1 clismă dimineaţa, cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 10 – 15 zile;
— în continuare, cura de sucuri şi crudităţi, 2 luni;
— cura cu boabe de ienupăr;
— cura cu ceai de vîsc;
— cura cu tije de păpădie;
— suc de orz verde 3 x 50 ml/zi;
— ceaiuri:

Rp. 1.	Coada-calului	40 g
	Urzică	15 g
	Traista-ciobanului	15 g
	Roiniţă	10 g
	Coada-şoricelului	15 g
	Păducel	20 g
Rp. 2.	Păpădie	30 g
	Mentă	20 g
	Levănţică	20 g
	Măceş	30 g
	Vîsc	10 g
	Rozmarin	30 g
	Saschiu	10 g
	Fumariţă	10 g

Se prepară sub formă de infuzie, 1 linguriţă, la 250 ml apă clocotită. Se beau 1 – 2 căni
i, cu tinctură suedeză, în cure alternante.
2. Cura de aer şi gimnastică respiratorie şi fizică, în funcţie de toleranţa bolnavului la
rt.
3. Baia vitală, de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.
4. 1 baie de trunchi pe zi a 25 minute.
5. Două şedinţe duş scoţian alternant pe zi.
6. O baie de soare de zi.
7. O cataplasmă lombo-abdominală pe zi, cu lut, timp de 30 minute.
8. O baie de abur generală pe săptămînă.
9. Duşul rece integral, al feţei posterioare a corpului de 3 ori pe săptămînă.
10. Reflexoterapie.

Atrofie musculară

(vezi „Scleroza multiplă")

Blefaro-conjunctivită

1. Dietă crudivoră bogată în vitamine, enzime, auxoni.

I. Rp. Aloe
Silur
Rută
Pelin
Salvie
Muşeţel
Nalbă (flori)

Cîte o lingură din fiecare, se amestecă şi se infuzează 5 minute în 500 ml apă clocotită. Se face baia ochilor în infuzia călduţă, clipind în apă.

De asemenea, se fac 2 – 3 băi zilnice cu apă de albăstriţe:

II. Rp.	Pătlagină (frunze)	10 g
	Albăstriţe (flori)	5 g
	Sulfină	3 cm 5 g

Peste amestec se adaugă 150 ml apă clocotită. Se infuzează 15 minute. Se strecoară prin 3 – 4 rînduri de tifon.

3. Baia de abur a capului cu muşeţel, coada-şoricelului, cimbrişor, o dată pe zi.
4. Comprese cu infuzie de silur, muşeţel şi coada şoricelului, aplicate pe ochi, 30 minute, de 2 – 3 ori pe zi.
5. Compresa derivativă pe ochi cu infuzie de silur, în timpul nopţii.
6. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.
7. Cataplasmă de lut pe ochi, 2 ori pe zi.
8. Cataplasmă cu pulbere de cărbune pus într-un săculeţ şi înmuiat în apă caldă. Se aplică pe ochi 1 oră pe zi.
9. Duşul rece al feţei de 2 ori pe zi.

Bronşiectazie

1. Dietă.
— 10 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
— 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 10 zile;
— în continuare, cura de sucuri şi crudităţi 2 luni, cu intercalări de 1 – 2 zile pe săptămînă cură de fructe şi dietă crudivoră de refacere, 5 – 7 zile pe lună;
— suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
— cura cu preparatul de aloe;
— cura cu boabe de ienupăr;
— ceaiuri: (vezi „Bronşita acută", faza de cocţiune);
2. Baia vitală, de 3 ori pe zi, a cîte 25 minute.
3. O baie caldă de mîini şi de picioare pe zi, a 15 minute, aplicînd concomitent compresa rece cu tinctură suedeză pe ceafă.
4. Baia de abur pentru cap şi piept cu fîn, brad şi ulei de mentă, 15 – 30 minute pe zi.
5. Duşul scoţian alternant de 2 ori pe zi.
6. Duşul rece integral al feţei posterioare a corpului de 3 ori pe săptămînă.
7. O baie de soare pe zi.
8. Cura de aer cu gimnastică respiratorie şi fizică, după toleranţa individuală.
9. Camera bolnavului să fie bine aerisită.
10. Reflexoterapie.

Bronşită acută

Dietă.
5 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie căldută de muşeţel;
în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor cu 1 – 2 zile pe
nină cură de fructe;
o cură cu preparatul de aloe;
suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
ceaiuri:
prima fază – iritativă, cu tuse seacă – se recomandă:
). Ceapă (vezi cap. Noţiuni practice importante):

). Podbal (frunze)	30 g
Pătlagină (frunze)	30 g
Coada-calului	40 g
Tei	20 g
Muşchi-de-piatră	20 g
Viorea (Toporaş)	10 g
Isop	10 g
Cimbru	10 g
Scai-vînăt	20 g

n amestec se ia 1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă. Se infuzează 2 minute. Se beau 2
: zi, cald, îndulcit cu miere.
ntru tuse, 3 linguriţe pe zi apă de propolis, sau puţină miere încălzită cu 2 – 3 picături
de eucalipt.
faza de cocţiune, cînd prezintă tuse cu expectoraţie, se va administra:

). Tătăneasă (frunze sau rădăcină)	40 g
Roiniţă	40 g
Cimbrişor-de-cîmp	10 g
Coada-calului	40 g
Nalbă mare	20 g
Pătlagină	30 g
Trifoi-roşu	30 g
Muşchi-de-piatră	10 g
Lumînărică	20 g
Salvie	20 g
Ciuboţica cucului	20 g

n amestec, se ia 1 linguriţă cu vîrf pentru 250 ml apă. Se infuzează 2 minute. Se beau
pe zi, cald, îndulcit cu miere. Se pot consuma 3 linguriţe pe zi miere zaharisită şi
i suedeză în ceai.
Baia vitală, de 2 ori pe zi, cîte 25 minute.
) baie de trunchi pe zi a 25 minute.
) baie de şezut caldă pe săptămînă a 10 minute cu fîn, mentă, podbal.
) baie caldă de mîini şi de picioare pe zi a 15 minute; pe ceafă se aplică compresa
tinctură suedeză;
Două inhalaţii pe zi a cîte 15 – 30 minute cu muşeţel, sare, ceapă şi ulei de mentă şi
:ă.

7. 4 cataplasme calde pe zi a cîte 10 minute fiecare, aplicate succesiv în aceeaşi şedinţă, pe piept şi spate cu seminţe de in. De fiecare dată se prepară o nouă cataplasmă prin fierberea seminţelor de in, 10 – 15 minute;

8. Duşul rece parţial, al feţei posterioare a corpului, jumătatea superioară odată pe zi, o săptămînă, apoi de trei ori pe săptămînă.

9. Duşul rece al gambelor, de trei ori pe săptămînă, 3 – 4 sptămîni.

10. În covalescenţă se face 1 baie de soare pe zi.

11. Camera bolnavului să fie bine aerisită.

12. Reflexoterapie

13. Supraveghere medicală.

Cancerul

Cancerul, acest flagel al secolului, a suscitat şi continuă să suscite interesul numeroşilor cercetători din cele mai diverse domenii ale ştiinţei.

Este o boală curabilă sau incurabilă?

O întrebarea al cărei răspuns implică o bună cunoaştere a etiopatogeniei bolii şi multă competenţă profesională în orientarea şi supravegherea riguroasă a terapeuticii bolnavului şi a bolii.

În ceea ce priveşte etiopatogenia bolii, nu vrem să facem o imixtiune în teoriile nenu-mărate, mai mult sau mai puţin ipotetice, emise de numeroşi cercetători preocupaţi de această problemă. Dorim să subliniem doar un aspect al etiopatogeniei bolii şi aceasta foarte succint, care credem că merită osteneala de a fi luat în consideraţie chiar şi numai în treacăt. Acest aspect este cel al dietei.

Unui bolnav cu o afecţiune, de exemplu, în sfera digestivă, alături de medicamentele scrise pe reţetă, i se recomandă şi o dietă, numită „de cruţare" digestivă, trecîndu-se în revistă, pe de o parte, alimentele care pot fi consumate de bolnav, iar pe de altă parte, alimentele care nu trebuie consumate, întrucît influenţează negativ evoluţia bolii. În această ultimă categorie de alimente, în funcţie de afecţiunea pacientului, se menţionează: prăjelile de orice fel, carnea de porc, sosuri, condimente, mezeluri, conserve, afumături, brînza fermentată, produse zaharoase concentrate, alcool, tutun, cafea etc. Un adevărat repertoriu gastronomic pe care omul, în stare de sănătate aparentă, îl ignoră, dar de care va trebui să ţină seama, atunci cînd organismul său devine, involuntar, sediul acestui „musafir" nepoftit şi urîcios care este boala.

Alături de cele menţionate, amintim un fapt riguros constatat de numeroşi cercetători şi dieteticieni, harana rafinată, apanajul omului modern, care este supusă unui proces lung de prelucrare termică, creează aciditate în organism, lezează integritatea organismului şi uzează mai repede această maşinărie vie, care este omul.

Şi pentru că nimeni nu-şi cunoaşte reacţiile posibile şi rezistenţa organismului la cele cîteva articole alimentare şi toxice puse sub interdicţie în cazul bolnavului de ce să nu anticipăm şi să evităm impactul cu boala, excluzîndu-le sau diminuîndu-le din dietă, cît timp ne bucurăm chiar şi numai de această stare de sănătate aparentă? Iar dacă această conduită este aplicabilă în prevenirea bolilor pe care ne-am obişnuit să credem că sînt benigne, de ce să nu uzăm de ea în profilaxia şi terapia bolilor maligne?

1. Dietă.
– 30 zile cura cu suc de struguri sau cura cu suc de fructe şi zarzavaturi;
– 1 clismă dimineaţa cu o infuzie călduţă de muşeţel, timp de 30 zile;
– în continuare, cura cu sucuri de crudităţi, pînă la vindecare; cura crudivoră de refacere şi cea depurativă, 5 – 7 zile pe lună prin alternanţă (o lună prima cură, o lună a doua cură etc.); complex vitaminic;

— 3 x 1 lingură cărbune vegetal (pulbere), în cure de 3 săptămîni, cu pauze de 1 – 2 ăptămîni;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; seva de mesteacăn (vezi cap. III);

— cura cu preparatul de aloe;

— cura cu boabe de ienupăr;

— ceaiuri:

Rp. 1	Gălbenele	40 g
	Coada-calului	40 g
	Rostopască	20 g
	Salvie	20 g
	Urzică	30 g
	Troscot	20 g
	Năpraznică	20 g
	Tătăneasă	40 g
	Trifoi roşu	40 g
	Coada-şoricelului	40 g

1 linguriţă cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau căni pe zi. Ceaiul se bea cu înghiţituri rare.

— 6 linguri ceai de obligeană pe zi.

— Pentru cancerul bronho-pulmonar, se beau 2 căni pe zi din Rp. 1 şi 2 căni pe zi din p. 2:

Rp. 2	Trifoi-roşu	40 g
	Coada-şoricelului	40 g
	Pătlagină	40 g
	Podbal	40 g
	Muşchi-de-piatră	30 g
	Luminărică	40 g
	Plămînărică	30 g
	Limba-cîinelui (răd.)	20 g

1 linguriţă cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

— Pentru cancerul de prostată, se beau 2 căni din Rp. 1 şi 2 căni de ceai de răscoage zi „Răscoagea")

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia de trunchi cu apă rece, 25 minute pe zi.

4. O cataplasmă lombo-abdominală cu lut, 3 – 6 ore pe zi. Lutul se schimbă la 1 – 2

5. Baia de abur locală, 15 minute pe zi, cu fîn, rozmarin.

6. O cataplasmă aplicată pe regiunea interesată şi pe ganglioni, cu schinduf, rădăcină tătăneasă răzuită, sau frunze de tătăneasă, coada-calului, patlagină, varză etc.

7. Comprese aplicate pe zona interesată, zilnic, de 2 – 3 ori pe zi, cîte 20 – 30 minute, inctură suedeză, după ce pe zona respectivă a fost aplicată alifia de gălbenele.

8. Fricţia cu sare.

9. O baie de soare pe zi.

10. Duşul scoţian alternant de 2 – 3 ori pe zi.

11. În cancerul uterin, ovarian şi rectal, se fac: spălături vaginale, respectiv clisme joase, nfuzie de trifoi roşu, gălbenele, coada-calului, creţişoară, coada-şoricelului, decoct de mpie, scoarţă de stejar, tătăneasă şi

— băi de şezut calde cu coada-şoricelului şi coada-calului, de 2 – 3 ori pe săptămînă.

12. În cancerul de piele sau tumori ulcerate, se badijonează zona respectivă cu suc de gălbenele, suc de rostopască, tinctură de tuia, după ce în prealabil s-a făcut toaleta tumorii cu infuzie de coada-calului, coada-şoricelului, trifoi roşu, nalbă etc.

Se aplică pe zona ulcerată cataplasmă cu cărbune pulbere şi cataplasmă cu terci de tătăneasă.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

Candidoza

(vezi „Stomatita")

Afecţiuni cardio-circulatorii

1. Dietă — în general, hiposodată (sare redusă cantitativ).

— 3 – 5 zile, cură cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;

— 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel timp de şapte zile;

— Se supraveghează atent diureza (cantitatea de urină) pe 24 ore, raportata la cantitatea de lichide ingerate, pulsul, tensiunea arterială, evoluţia simptomatologiei dureroase a edemelor (umflăturilor) de la membrele inferioare, ca şi a stării generale;

— În continuare, timp de 2 luni, cura de sucuri, şi crudităţi, intercalîndu-se cura cu fructe 1 – 2 zile pe săptămînă;

— Cura cu boabe de ienupăr;

3 × 1 lingură pe zi vin pentru inimă;

— 3 × 1 căţel de usturoi pe zi;

— suc de orz verde, 3 × 50 ml pe zi;

— ceaiuri:

Rp. 1.	Tătăneasă	30 g
	Păpădie	10 g
	Visc	20 g
	Sclipeţi (scrintitoare)	10 g
	Talpa-gîştii	10 g
	Măturice	10 g

Rp 2.	Păducel	30 g
	Valeriană	10 g
	Fumariţă	10 g
	Talpa-gîştii	20 g
	Roiniţă	10 g
	Trifoi roşu	20 g

Rp. 3.	Rută	10 g
	Arnică	10 g
	Coada-şoricelului	10 g
	Coada-calului	10 g
	Gentiană	10 g

Rp. 4.	Traista ciobanului	10 g
	Osul-iepurelui	10 g
	Sorbestrea	10 g
	Salcie albă (scoarţă)	10 g

Rp-urile se prepară la fel. 1 linguriţă cu vîrf din amestec, la 250 ml apă rece. Se cerează 12 ore, se strecoară şi se încălzeşte uşor. Se beau 2 căni pe zi, îndulcit cu o ţuriţă de miere, dimineaţa şi seara.

Rp-urile se folosesc alternativ, în cure de 14 zile.

Rp. 5.	Păducel (fruct sau flori şi frunze măcinate)	20 g
	Măceş (fructe măcinate)	20 g

Peste amestec, se adaugă 300 ml apă călduţă, seara. A doua zi se strecoară, se bea în sul unei zile.

2. Baia vitală de 3 ori pe zi, cîte 15 – 25 minute.
3. Compresa rece cu iaurt pe regiunea precordială 15 – 20 minute, în faza dureroasă.
4. O cataplasmă lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
5. Compresa derivativă pe abdomen, în cursul nopţii
6. Mersul desculţ pe iarbă, 5 minute, dimineaţă pînă nu s-a ridicat roua.
7. Duşul rece al membrelor superioare, o dată pe zi, două săptămîni; în continuare de i ori pe săptămînă, patru săptămîni, apoi de două ori pe săptămînă, o săptămînă.
8. Duşul rece integral al feţei posterioare a corpului, alternativ cu duşul rece al mbrelor superioare.
9. Cura de aer cu gimnastica respiratorie şi fizică uşoară, în funcţie de toleranţa navului la efort.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală riguroasă.

Căderea părului

1. Dietă crudivoră, bogată în vitamine, enzime, auxoni; complex vitaminic, grîu încolţit. – suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.
2. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia de abur a capului de 3 ori pe săptămînă, cîte 15 minute.
4. Spălarea părului cu:

Rp.	Urzica mică (rădăcina)	20 g
	Brusture (rădăcina)	20 g

Se fierbe amestecul 10 minute în 1 l apă. Se strecoară şi se face baia capului. Apoi se sează pielea capului cu:

Rp.	Brustur (rădăcină)	100 g
	Urzică mică	50 g
	Muguri de mesteacăn	50 g
	Alcool $40^{o} - 70^{o}$	200 ml

Se macerează amestecul 10 – 14 zile, agitînd zilnic sticla. Apoi se strecoară. Se lizează pentru a combate mătreaţa.

5. Se masează pielea capului cu ulei de măsline, 10 zile.

6. Rp.	Ceapă (mărunţită)	50 g
	Usturoi (mujdei)	30 g
	Tătăneasă (răzuită)	50 g
	1 ou (bătut)	

Se aplică acest amestec pe cap, ca o cască şi se acoperă cu o pînză. Se păstrează în timpul nopţii. Dimineaţa se spală părul. Util şi ca remediu pentru mătreaţă.

7. Pentru a păstra luciul părului, se spală o dată pe săptămînă cu zer.
8. Fricţiuni zilnice ale pielii capului cu suc de usturoi.
9. Spălături zilnice sau duşul rece al părului, urmat de periaj energic al pielii capului, pentru a combate mătreaţa.
10. Masajul pielii capului cu suc de aloe, seara. Dimineaţa se spală părul, fără a folosi săpun sau şampon.
11. Duşul rece al capului de două ori pe săptămînă.
12. Baia rece a jumătăţii inferioare a corpului, de două ori pe săptămînă.
13. Duşul rece al gambelor de trei ori pe săptămînă.

Cervicită

Pe lîngă cele menţionate la „Metro-anexită", se fac irigaţii vaginale cu următorul ceai:

Rp.	Gălbenele	20 g
	Urzică moartă	10 g
	Nuc (frunze)	10 g
	Salvie	10 g
	Coada-calului	10 g
	Coada-şoricelului	10 g
	Stejar (scoarţă)	10 g
	Mur (frunze)	10 g
	Angelică (rădăcină)	10 g

Se fierbe acest amestec în 1 l apă, timp de 10 minute, apoi se ia de pe foc şi se lasă acoperit 10 minute. O dată pe zi, se fac spălături vaginale.

De asemenea, sînt eficiente spălăturile vaginale cu infuzie de trifoi roşu.

Ciroza

(vezi „Afecţiuni hepato-biliare")

Cistită (inflamaţia vezicii urinare)

1. Dietă
– 5 zile cura cu suc de fructe şi zarzavaturi;
– 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 5 zile;
– în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu 1 – 2 zile pe săptămînă cură de fructe;
– sucul de la 2 lămîi, timp de 7 – 10 zile, băut dimineaţa înainte de masă;
– suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
– ceaiuri:

Rp. 1.	Muguri de pin	10 g
	Coada-calului	30 g
	Crețișoară	30 g
	Mușețel	30 g
	Mătase de porumb	10 g
	Răscoage	15 g
	Boabe de ienupăr	20 g

Rp. 2.	Tătăneasă (rădăcină)	20 g
	Brustere (rădăcină)	10 g
	Osul-iepurelui (răd.)	30 g

Rp. – Se adaugă peste amestecul de plante 1 litru apă rece și se pune la fiert. După mul clocot, se ia de pe foc și se adaugă 4 lingurițe cu vîrf din Rp. 1 și se infuzează 3 nute. Se bea cu înghițituri rare, într-o zi. Se face cură de două săptămîni. Apoi, se ntinuă cu următorul ceai,timp de 3 săptămîni:

Rp. 3.	Urzică	30 g
	Păpădie	20 g
	Răscoage	30 g
	Salvie	30 g
	Pelin	10 g
	Frunze de mesteacăn	20 g
	Coada-șoricelului	30 g
	Iarbă neagră (Calluna vulgaris)	30 g
	Muguri de pin	10 g

Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se au 3 căni pe zi, adăugindu-se tinctură suedeză.

2. Baia caldă de șezut cu coada calului, cu temperatura crescută progresiv o dată pe 20 minute, 7 – 10 zile.
3. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului, 15 minute, o dată pe zi.
4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, de 2 – 3 ori pe săptămînă.
5. Înfășurarea scurtă o dată pe săptămînă.
6. Dușul rece al membrelor inferioare de 2 – 3 ori pe săptămînă.
7. O compresă caldă, înmuiată în apă și oțet pe regiunea vezicii 1 oră pe zi; alternativ cataplasmă cu cărbune și in.
8. Compresa derivativă în „T" pe abdomen și zona perineală (șezutul).
9. În forma cronică se practică și baia de soare, o dată pe zi.
10. În retenție urinară, se aplică o cataplasmă caldă cu flori de fîn sau făină de in pe na hipogastrică (regiunea inferioară a abdomenului), 1 – 2 ore, de 2 – 3 ori pe zi.
11. Reflexoterapie.
12. Supraveghere medicală.

Colibaciloză urinară

(vezi „Afecțiuni renale")

Constipația

1. Dietă.
– 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
– 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel sau trifoi roșu;
– în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni;
– cura cu preparatul de aloe;
– tărîțe de grîu, 4 – 6 linguri pe zi în ceai, lapte, sucuri etc;
– 6 – 8 prune uscate înmuiate în apă rece, în timpul nopții, se încălzesc ușor dimineața și se iau înainte de masă;
– 6 linguri ceai de obligeană (vezi „Obligeana");
– 3 x 1 linguri cărbune de tei, pe zi;
– ceaiuri:

Rp. 1.	Trifoi roșu (flori)	20 g
	Cicoare	30 g
	Gălbenele	30 g
	Coada-șoricelului	30 g
	Crușin	20 g
	Pătlagină	20 g
	Țintaur	20 g

Rp. 2.	Anason	20 g
	Pătlagină	10 g
	Păpălău	10 g
	Nalbă mare	20 g
	Frasin (frunze)	20 g
	Soc	20 g
	Mușețel	20 g

Rp. 1 și Rp. 2 se prepară la fel. Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau cîte 2 căni pe zi, cu tinctură suedeză, alternativ.
– Infuzie din flori de piersic mai ales la copii;

Rp.	Semințe de in înmuiate	1 linguriță
	Tărîțe de grîu	1 lingură
	Hrișcă sau semințe de floarea soarelui	1 lingură
	Morcov răzuit	5 linguri
	Ceapă mărunțită	1/2 lingură
	Ulei de măsline	2 linguri

Se amestecă ingredientele și se iau dimineața înainte de masă cu 30 de minute.

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.
4. O cataplasmă lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
5. Dușul rece, general al corpului, de două ori pe săptămînă, apoi o dată pe săptămînă, încă 2 săptămîni.
6. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, de trei ori pe săptămînă, 2 săptămîni, apoi de două ori pe săptămînă, timp de doua saptamini.
7. Compresa derivativă pe abdomen în timpul nopții.
8. Baia de soare, o dată pe zi.
9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.
10. Supraveghere medicală.

Congestia pulmonară şi pneumonia

1. Dietă
— 5 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
— 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 5 zile;
— în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu 1 – 2 zile pe ăptămînă cură de fructe şi dieta crudivoră de refacere, 5 – 7 zile pe lună;
— suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;
— 1 cură cu preparatul de aloe;
— 3 x 50 – 100 ml/zi, suc de ceapă cu miere;
— ceaiuri: vezi Rp-urile de la „Bronşita acută";
2. Baia vitală de 3 ori pe zi, cîte 20 minute.
3. Baia generală rece, o dată pe zi, o săptămînă, apoi de 3 ori pe săptămînă, două ăptămîni.
4. Cataplasma cu brînză proaspătă pe zona cîmpului pulmonar afectat, o dată pe zi, 4 eprize succesive a cîte 20 de minute fiecare.

Modul de pregătire a cataplasmei

Se utilizează brînza proaspătă, în cantitate de 1 – 2 kg, variind în funcţie de dimenunile zonei pulmonare interesate, pe care urmează să fie aplicată cataplasma.
Cantitatea de brînză se prescază (se trece) printr-o sită. Apoi se împarte în patru părţi gale, necesare pregătirii celor patru cataplasme, care vor fi aplicate succesiv.
Cantitatea de brînză pentru repriză se omogenizează cu puţină apă rece, pînă se obţine pastă de consistenţa unei creme. Aceasta se întinde uniform, cu o grosime de cca 3 cm, e o bucată de pînză de bumbac şi se aplică pe zona interesată, brînza venind în contact rect cu tegumentul. Se acoperă cu un prosop gros şi se fixează la piele cu cîteva ture de şă. Pacientul va sta bine acoperit în pat. După 20 minute se schimbă rapid cataplasma, petînd procedeul de 4 ori.
5. 4 cataplasme calde pe zi, cu in, a cîte 10 minute, aplicate succesiv în aceeaşi şedinţă, e piept şi spate. De fiecare dată, se prepară o nouă cataplasmă prin fierberea seminţelor e in 10 – 15 minute.
6. 2 inhalaţii pe zi a cîte 15 minute, cu fin, muşetel si ulei de mentă şi levănţică;
7. Compresa derivativă: — 3 ore ziua pe piept.
— în timpul nopţii pe abdomen;
8. În perioada febrilă, fricţie şi masaj general cu soluţia alcoolică de mentă şi levănţică.
9. Camera bolnavului să fie aerisită.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală riguroasă.

Degerături

1. Dietă
— 2 – 3 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi.
— 1 clismă dimineaţa cu infuzie călduţă de muşeţel.
— în continuare, cura de sucuri şi crudităţi, 1 2 luni; regim crudivor depurativ, 5 – 7 e pe lună; complex vitaminic, grîu încolţit.
2. Baie alternantă a regiunilor interesate de 2 – 3 ori pe zi (în apă caldă se pune decoct stejar, frunze de nuc, gălbenele, schinel, cimbrişor).
3. Baia călduţă a regiunii afectate cu obligeană:

Rp. Obligeană (răd.) 20 g.

Se pune la macerat, în 5 litri apă rece, timp de 12 ore. Apoi se încălzeşte apa pînă se fierbe. Se infuzează 5 minute. Se face baia regiunii afectate, timp de 20 minute (apa să fie călduţă). Apa poate fi refolosită de 3 ori.
4. Baia regiunii interesate cu decoct de castane sălbatice: 20 castane sălbatice se zdrobesc bine şi se fierb în 5 l apă, timp de 1 oră. În pasta obţinută se face baia zonei degerate, timp de 1 oră. În pasta obţinută se face baia zonei degerate, timp de 30 de minute, o dată pe zi. În cazurile grave se face o cură de 12 băi (o baie pe zi), iar în cele mai uşoare, o cură de 4 băi. Se aplică pe regiunea interesată alifie de gălbenele şi unguent cu propolis 20 la sută.
5. Fricţiuni locale cu ulei de mentă şi levănţică, tinctură de arnică, coajă de lămîie.
6. Cataplasmă călduţă cu frunze proaspete de luminărică fierte 5 minute în lapte. 30 minute pe zi.
7. Compresa derivativă cu decoct din scoarţă de stejar, aplicată în timpul nopţii pe regiunea afectată.
8. Duşul rece integral, al feţei posterioare a capului de trei ori pe săptămînă.

Diabet

1. Dietă.
— cura de sucuri şi crudităţi, 2 luni, apoi crudităţi 6 – 12 luni;
— alimente recomandate:
— zarzavaturi şi plante medicinale în salate — salată, conopidă, vinete, ceapă, hrean, anghinare (frunze), sfeclă, usturoi, varză, păpădie, morcov, smîntînă, ouă, castravete, soia, proteină vegetală;
— fructe — mere, pere, nuci, piersici, mure, banane, portocale, pepene, mandarine;
— proteina vegetală (vezi cura);
A se evita fructele foarte dulci;
— Cura cu tije de păpădie;
— Suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
— 3 x 1 linguri cărbune de tei pe zi;
— 3 x 15 picături tinctura valeriana pe zi;
— ceaiuri:

Rp. 1.	Cerenţel	40 g
	Mur	10 g
	Troscot	20 g
	Afin (frunze)	10 g
	Cinci-degete	30 g

Se fierbe 30 g teci de fasole într-un litru de apă, timp de 30 minute, apoi se ia vasul de pe foc şi se adaugă 1 lingură din amestecul de mai sus. Se infuzează 3 minute. Se beau 3 căni pe zi, cu tinctură suedeză.
Frunzele de afin şi mur se culeg înainte de coacerea fructelor, pentru a fi eficiente.

Rp. 2.	Salvie	20 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Frunze de afin	10 g
	Soc	10 g

nguriță cu vîrf rădăcină de tătăneasă se pune la fiert în 250 ml apă. După primul
se ia de pe foc și se adaugă 1 linguriță din amestecul de mai sus. Se infuzează 2
. Se beau cîte 3 căni pe zi, cu tinctură suedeză.
ina, sucul de castraveți, sucul de varză crudă, prazul, sparanghelul, sucul de
i, ceapa și usturoiul, urzica, consumate crude, ajută la normalizarea glicemiei.
Ceai de obligeană (vezi „Obligeana") — 6 linguri pe zi.
Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.
Baia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.
Baia de soare, o dată pe zi.
Baia de abur generală de 2–3 ori pe săptămînă a cîte 15–20 minute.
Cataplasmă cu cărbune, alternantă (cald-rece), aplicată pe zona de proiecție, pe
abdominal, a stomacului și pancreasului:
3 minute — cald
1 minute — rece.
alternează de 5 ori succesiv, o dată pe zi, în aceeași ședință.
Baia alternantă de picioare o dată pe zi.
Dușul rece general, de trei ori pe săptămînă.
Dușul scoțian alternant de 2 ori pe zi.
Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.
Reflexoterapie.
Supraveghere medicală riguroasă.

Diaree

Dietă: — cura de post cu infuzie de plante, 1–2 zile, în forme severe, sau cura cu
zuite;
în continuare, regim de tranziție, 4–5 zile cu supă de cereale, apă de orez, supă de
cu usturoi, piure de cartofi, supa de vegetale.
ura cu usturoi;
ura internă cu lut;
x 1 linguri cărbune de tei pe zi;
eaiuri:

1.	Salvie	10 g
	Țintaură	10 g
	Coada-șoricelului	20 g
	Sunătoare	20 g
	Boabe de ienupăr	10 g
	Gălbenele	20 g
	Chimen	10 g
	Coada-racului	10 g

erbe 1 linguriță lemn de scumpie, făcut rumeguș în 300 ml apă. La acest decoct se
1 linguriță cu vîrf din amestec. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, alternativ
și Rp. 3. La fiecare cană se adaugă 1 linguriță tinctură suedeză.

2.	Mentă	20 g
	Gutui (frunza)	10 g
	Dragavei	15 g

guriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Rp. 3.	Stejar (scoarță)	40 g
	Salcie albă (scoarță)	40 g
	Scumpie (lemn făcut rumeguș)	40 g

1 lingură din amestec se fierbe 3 minute în 300 ml apă clocotită. Se ia de pe foc și se lasă acoperit 10 minute. Se beau 2 căni pe zi, alternativ cu Rp. 1 și Rp. 2.

2. Baia de trunchi de 3 ori pe zi, cîte 25 minute.
3. Baia vitală, o dată pe zi, 25 minute.
4. Dușul rece, integral al feței posterioare a corpului, de trei ori pe săptămînă.
5. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, odată pe zi.
6. Compresa cu apă și oțet, pe abdomen, o dată pe zi.
7. O cataplasmă lombo-abdominală, cu lut, 3 ore pe zi.
8. Compresă derivativă pe abdomen în timpul nopții.
9. Supraveghere medicală.

Disgravidie

1. Dietă: 2–3 zile cură exclusivă de sucuri de fructe și zarzavaturi administrate cu lingurița;

— o clismă dimineața cu 1 1/2–2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 2–3 zile;
— în continuare alimentație bogată în vitamine, proteine, glucide naturale, minerale (vezi exemple de rețete utilizate după cură);
— germeni de grîu;
— cura cu polen;
— suc de orz verde 3 x 50 ml/zi
— ceaiuri:

Rp. Urzică
Salvie
Traista ciobanului
Coada-calului
Crețișoară
Valeriană

Plantele se amestecă în părți egale. O linguriță de amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 1–2 căni pe zi, cu înghițituri rare;

2. Baia rece a jumătății inferioare a corpului (de la ombilic în jos), timp de 2 secunde, o dată la două zile.

Se pregătește cada cu apă rece 8°C. Se intră repede în cada cu apă rece (corpul fiind bine încălzit și acoperit pînă la nivelul ombilicului). Se stă 2 secunde după care se iese repede din cadă și fără a se șterge se învelește corpul într-un cearșaf de baie. Se stă bine acoperit în pat o oră;

3. Baia vitală de 2 ori pe zi cîte 25 minute.
4. O cataplasmă lomboabdominală cu lut, 2 ore/zi.
5. Baia organelor genitale externe, o dată pe zi, 25 minute.
6. Baia de șezut caldă, cu coada-calului, o dată pe săptămînă, 10 minute.
7. Dușul rece al membrelor inferioare, de două ori pe săptămînă;
8. Reflexoterapie;
9. Supraveghere medicală riguroasă.

Dismenoree
(tulburări ale ciclului menstrual)

N.B. În timpul ciclului nu se practică băile cu apă sau aburi.

1. Ciclul menstrual cu flux abundent.

a) Dietă.
- 5 – 20 zile cură cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
- 1 clismă dimineaţa cu infuzie călduţă de muşeţel, timp de 5 – 10 zile;
- în continuare, cură de sucuri şi crudităţi, 2 luni cu regim crudivor complex vitaminic, germeni de grîu;
- suc de orz verde 3 x 50 ml/zi;
- cura cu polen;
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceaiuri:

Rp. 1.	Roiniţă	10 g
	Iarbă mare	10 g
	Urzică mare	20 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Gălbenele	10 g
	Traista ciobanului	30 g
	Coada-calului	20 g
	Viţa-de-vie	10 g

1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, cald, îndulcit cu miere, adăugîndu-se tinctură suedeză.

b) Baia vitală, o dată pe zi, 25 minute;

c) Baia de şezut caldă cu coada calului, rostopască, rozmarin, fîn, cu temperatură crescută progresiv, de 2 – 3 ori pe săptămînă, a cîte 10 minute;

d) Baia de trunchi cu apă rece, de două ori pe zi a cîte 25 minute;

e) Compresa alternantă aplicată pe jumătatea inferioară a abdomenului, o dată pe zi;

f) O cataplasmă lombo-abdominală cu lut 2 ore pe zi, pe regiunea ovarelor, lutul se combină cu ceapă răzuită;

g) Duşul scoţian alternant de 2 – 3 ori pe zi;

h) Duşul rece general, de 3 ori pe săptămînă;

i) Baia de soare, o dată pe zi;

j) Baia plantelor (talpa piciorului), cu tinctură suedeză, 15 minute pe zi;

k) Compresă derivativă pe abdomen în timpul nopţii;

l) Supraveghere medicală riguroasă.

2. Ciclul menstrual dureros.

a) Dietă (vezi „Ciclul menstrual cu flux abundent")

b) O baie vitală pe zi, 25 minute;

c) O cataplasmă lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi (pe regiunea ovarelor, lutul se combină cu ceapă răzuită); şi cataplasmă cu cărbune, cînd există dureri abdominale mari;

d) Baia caldă de şezut, cu coada-calului, rozmarin, rostopască, fîn, de 2 – 3 ori pe săptămînă;

e) O baie de soare pe zi;

f) Compresa derivativă aplicată pe abdomen în timpul nopţii;

g) Baia tălpii piciorului cu tinctură suedeză, 15 minute pe zi. Se ţin ambele tălpi ale picioarelor intr-un vas în care s-a pus tinctură suedeză, atît cît să asigure un contact intim cu toată suprafaţa tălpii piciorului;

h) Duşul rece al membrelor inferioare, de 3 ori pe săptămînă;

i) Înfăşurarea scurtă, o dată pe săptămînă;

j) Supraveghere medicală riguroasă;

k) Reflexoterapie.

Eczemă

1. Dietă
- 10 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
- 1 clismă dimineaţa cu infuzie călduţă de muşeţel, timp de 10 zile;
- în continuare, cura cu sucuri şi crudităţi, 2 luni;
- regim crudivor depurativ, 5 – 7 zile pe lună; cura cu fructe, 1 – 2 zile pe lună;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; sevă de mesteacăn (vezi cap. III);
- cura cu boabe de ienupăr;
- cura cu tije de păpădie;
- ceaiuri: vezi „Psoriazisul";

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia de trunchi, 25 minute pe zi.

4. Duşul rece general, de trei ori pe săptămînă, trei săptămîni, apoi de două ori pe săptămînă în continuare.

5. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.

6. Înfăşurarea scurtă de 2 ori pe săptămînă.

7. O cataplasmă lombo-abdominală şi locală cu lut, 2 ore pe zi.

8. Baia regiunii afectate cu decoct cald de nuc şi coada-şoricelului, 15 minute, de 2 ori pe zi.

9. Comprese locale cu infuzie de cimbrişor şi badijonare cu suc de gălbenele şi urechelniţa.

10. Aplicaţii locale de ulei de sunătoare, cimbrişor, şovîrf, magheran, in sau măsline.

11. Compresa derivativă pe zona afectată, în timpul nopţii.

12. Baia de soare.

13. Aplicaţie locală, o dată pe zi, de mentă făcută pulbere.

14. Reflexoterapie.

15. Supraveghere medicală.

Enurezis

1. Dietă – bogată în vitamine (vezi anemia).

Ceaiuri:

Rp. 1.	Coada-calului	20 g
	Coada-şoricelului	30 g
	Sunătoare	20 g
	Păducel	30 g
	Urzică (răd.)	20 g
	Strugurii-ursului	10 g

La 1 linguriţă din amestec se adaugă 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

Rp. 2.	Coada-calului	2 linguri
	Sunătoare	2 linguri
	Salvie	2 linguri

Se fierbe 1 linguriță scoarță de gorun, 10 minute, în jumătate de litru de apă. Apoi se ia de pe foc și se adaugă coada-calului și sunătoarea. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

Rp. 3. Răscoage.

1 linguriță rasă se adaugă la 125 ml apă clocotită. Se infuzează jumătate de minut. Se bea 1 cană pe zi, cîte jumătate cană dimineața și jumătate, după amiază. Pentru copilul mic, se administrează jumătate din doza menționată mai sus.

Ceaiurile se beau dimineața și la ora 16. După orele 18 nu se mai beau lichide. Rp. 1, Rp. 2 și Rp. 3 se beau prin rotație.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.

3. O baie de trunchi pe zi a 25 minute.

4. Mersul în apă (cît de rece posibil) pînă la genunchi, 1 minut în prima zi, crescînd treptat timpul de expunere în apă rece, pînă la 5 minute. Dacă în timpul mersului, pacientul are senzația de căldură la picioare se încheie procedeul. Se practică o dată pe zi, întotdeauna înainte de culcare.

5. Băi de șezut cu cimbrișor, coada-șoricelului și sunătoare, o dată pe săptămînă.

6. Fricțiuni și masaj pe coloana vertebrală cu ulei de sunătoare, mușețel, înainte de culcare.

7. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi, o săptămînă, apoi de două ori pe săptămînă.

8. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

Epidermofiție interdigitală

1. Dietă (vezi „Anemie")
Ceaiuri:

Rp. 1.	Lăsnicior	10 g
	Urzică	20 g
	Coada-calului	30 g
	Ciuboțica-cucului	20 g
	Ventrilică	20 g
	Trei-frați-pătați	30 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 3 căni pe zi.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 25 minute. Pentru apa caldă de la picioare, se prepară o fiertură din paie de ovăz.

3. Înfășurarea scurtă a corpului de două ori pe săptămînă.

4. Dușul rece general al corpului de trei ori pe săptămînă.

5. Dușul scoțian alternant de 2 ori pe zi.

6. Baia picioarelor, o dată pe zi, 15 minute cu decoctul cald din:

Rp. 2.	Coada-șoricelului
	Coada-calului
	Rostopască
	Urzică
	Mărul-lupului

Cîte o linguriță din fiecare plantă, se amestecă și se fierbe 1 minut, în 1 litru de apă.

7. Badijonarea zonelor interesate cu tinctură de gălbenele, după care se aplică alifia de tătăneasă.

Epilepsie

1. Dietă.

– 5 zile cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;

– 1 clismă dimineața cu infuzie călduță de mușețel, timp de 5 zile;

– în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni; complex vitaminic; 5 – 7 zile pe l regim crudivor depurativ, grîu încolțit;

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– cura cu suc de lămîie, 20 de zile, practicată astfel:

În prima zi se bea sucul de la o lămîie, se crește doza în fiecare zi cu cîte o lămîie zi, pînă în ziua a 10-a. Apoi se scade doza cu cîte o lămîie pe zi, pînă ce ajunge la o lăr pe zi. Se face pauză 10 zile. Se repetă cura. După o pauză de 25 zile, se mai repetă o d cura.

– ceaiuri:

Rp. 1.	Coada-calului	30 g
	Urzică	30 g
	Drăgaică	30 g
	Crețișoară	30 g

1 linguriță plină din amestec, la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se bea căni pe zi.

Rp. 2. Cimbrișor-de-cîmp

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 1/2 minut. Se beau 2 căni pe timp de 3 săptămîni. Apoi se face o pauză de 10 zile. Se continuă cura 1 an.

Rp. 3.	Valeriană	30 g
	Rozmarin	20 g
	Tei	30 g
	Veronică	20 g
	Ciuboțica cucului	20 g

1 linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 c pe zi, alternativ cu Rp. 1 (3 săptămîni Rp. 3 etc.);

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia de trunchi de două ori pe zi a cîte 25 minute.

4. O cataplasmă lombo-abdominală cu lut, aplicată concomitent cu casca de lut, 3 pe zi.

5. O baie alternativă de picioare pe zi.

6. Dușul rece general al corpului de trei ori pe săptămînă.

7. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

8. O baie de soare pe zi.

9. Fricția cu sare.

10. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.

11. Cînd bolnavul simte apropierea crizei va face baie caldă de mîini și de picioare. În criză se va introduce între maxilarele bolnavului 1 lingură de lemn, pentru a se e mușcarea limbii. Se administrează bolnavului, 3 lingurițe tinctură suedeză o dată, dilu cu apă.

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

Epistaxis

1. Rp.

Coada-calului	20 g
Traista-ciobanului	20 g
Gălbenele	20 g
Limba cîinelui (răd.)	10 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 3 căni pe zi. Se aplică pe piramida nazală (a nasului) comprese reci cu decoct rece de coada-calului, simultan cu aplicarea unei comprese reci la nivelul cefei și al regiunii occipitale, timp de 15 – 30 de minute. Se pune în nas tampon îmbibat în decoct de traista-ciobanului sau în suc proaspăt.

2. Se prepară o soluție salină din 500 ml apă călduță și 1 linguriță sare. Se fac aspirații nazale, 5 – 10 minute, pe fiecare nară și gargară profundă. Spălăturile nazale se pot face și cu ceai de coada-calului.

3. La 100 g coada-calului se adaugă 500 ml apă. Se fierbe 2 minute, apoi se ia de pe foc și se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Se fac aspirații nazale cu acest ceai.

După ce se face toaleta nasului și a gîtului, se bea o cană de ceai din coada-calului și mușețel, amestecate în părți egale.

4. Poate fi eficientă de asemenea baia de mîini sau baia de picioare în apă foarte rece, timp scurt.

5. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, de două ori pe zi.

Erizipel

1. Dietă.

– în perioada febrilă vezi „Febra";

– după remisiunea febrei, regim crudivor de refacere 5 – 7 zile, în continuare, regim predominant crudivor, bogat în vitamine, minerale, auxoni, enzime (lapte vegetal, complex vitaminic, grîu încolțit, salate etc.);

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– cura cu boabe de ienupăr;

– 3 x 15 picături pe zi, tinctură de brustur;

– ceaiuri:

Rp.

Gălbenele	30 g
Veronica	30 g
Ciuboțica-cucului	20 g
Tei	20 g
Urzică	30 g
Coada-șoricelului	20 g
Trei-frați-pătați	30 g

1 linguriță cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, adăugîndu-se tinctura suedeză.

2. Repaus la pat în faza acută.

3. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

4. Baia de abur locală o dată pe zi.

5. Cataplasme locale cu frunze de urechelniță, podbal sau varză, strivite, sau comprese cu ceai de coada-calului, coada-șoricelului, pătlagină, cimbrișor, pelin, limba-cîinelui.

6. Badijonarea zonei afectate cu suc de urechelniță.

7. Compresa derivativă aplicată pe zona afectată, în timpul nopții.

8. Dușul scoțian alternant de 2 – 3 ori pe zi.

9. Dușul rece al membrelor inferioare de trei ori pe săptămînă.

10. Dușul rece general al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă altern cu punctul 9 (adică în zilele cînd nu se practică acesta).

11. Înfășurarea scurtă a corpului de 2 ori pe săptămînă.

12. Aplicații locale cu alifia de tătăneasă.

13. Cataplasmă locală cu pulbere de cărbune, pus într-un săculeț și înmuiat în caldă, 1 oră pe zi.

14. Supraveghere medicală riguroasă.

Febră

1. Dietă.

– cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi, lapte vegetal, apă cu lămîie etc., în peric febrilă.

– 1 clismă dimineața, în perioada curei de sucuri cu;

Rp. Coada-calului
Coada-șoricelului
Mușețel
Gălbenele

Se amestecă în părți egale, 6 linguri din amestec, se infuzează 5 minute în 1,5 l clocotită, la care se adaugă 1 lingură alifie de gălbenele. Se strecoară. Se face clism infuzie călduță.

– Suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.

– ceaiuri:

Rp.

Salcie albă (scoarță)	1 lingură
Trifoi roșu	1 lingură

Se fierbe salcia în 300 ml apă, 5 minute, după care se ia de pe foc, se adaugă trifoi și se lasă să infuzeze 3 minute. Se strecoară. Se adaugă 1 linguriță tinctură suedeză. Se călduț, cîte 1 lingură de 10 – 15 minute.

2. Baia caldă de picioare de trei, patru ori pe zi.

3. Baia de trunchi cu apă rece, de patru ori pe zi a cîte 25 minute.

4. Fricție și masaj general cu soluția alcoolică de ulei de mentă și levănțică (uleiul comercializat prin Trustul „Plafar").

Rp.

Alcool (spirt sanitar) $30^0 – 40^0$	100 ml
Ulei de mentă	3 g
Ulei de levănțică	3 g

Se agită soluția și se utilizează pentru fricție și masaj.

5. O cataplasmă lombo-abdominală cu lut, 2 ore pe zi.

6. Compresa rece pe abdomen și cap.

7. Mantaua spaniolă rece, pînă la genunchi, 1 oră; de la genunchi în jos, se apl compresă înmuiată în soluție caldă de apă și oțet, în părți egale, care se schimbă a cînd se răcește. Se repetă dacă febra nu cedează. Pe picioare se aplică ciorapi înmui apă rece și oțet, în părți egale,

sau

8. Baia rece generală, una pe oră.

Pînă la ora 20 se va sta culcat pe partea dreaptă. De la ora 20 la ora 21, se fac plimbări prin cameră, care trebuie să fie încălzită. La ora 21, se beau alte două linguri de ulei de ricin călduț cu zeamă de lămîie. La nevoie se ia tinctură suedeză.

Primul scaun conține deja nisip și pietre de consistență moale.

Pînă a doua zi dimineața nu se mănîncă nimic.

La ora 7 se bea ceai de mușețel. În cursul zilei se consumă crudități, sucuri și ceai din următorul amestec: mușețel, sunătoare, coada-calului, pelin, coada-șoricelului, amestecate în părți egale. Din amestec se ia 1 linguriță la 250 ml apă clocotită și se infuzează 2 minute. Se va bea 1 litru de ceai.

– în continuare, 5 – 10 zile, cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
– 1 clismă dimineața, cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 5 – 10 zile;
– în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni; 4 – 5 zile pe lună regim crudivor de refacere; 1 – 2 zile pe săptămînă, cura cu fructe;
– grîu incolțit;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
– cura cu boabe de ienupăr;
– cura cu tije de păpădie;
– cura cu suc de lămîie sau lămîie integrală;
– cura cu preparatul de aloe;
– 3 x 1 linguriță pe zi, semințe de armurariu (măcinate);
– 3 x 1 linguriță cărbune de tei, pe zi;
– ceaiuri:

I. Rp.	Coada-șoricelului	40 g
	Tătăneasă	10 g
	Flori de mușețel	10 g
	Turtă mare	20 g
	Mătase de porumb	40 g
	Mentă	15 g
	Coada-calului	20 g
	Gălbenele	10 g
	Rozmarin	10 g
II. Rp.	Rostopască	10 g
	Pătlagină	20 g
	Frunze de păpădie	30 g
	Trifoi roșu	30 g
	Cicoare	20 g
	Țintaur	30 g
III. Rp.	Ventrilică	20 g
	Traista-ciobanului	20 g
	Sunătoare	10 g
	Coada-calului	10 g
	Păpădie	10 g
	Salvie	20 g
	Pedicuță	10 g

2. Baia vitală, de două ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia de trunchi, o dată pe zi a 25 minute.
4. Dușul scoțian alternant.
5. Dușul rece general de trei ori pe săptămîna.
6. Compresa alternantă cald (8 min.) – rece (4 min.), de patru ori succesiv, pe giunea hepatică, o dată pe zi. În apa caldă se adaugă infuzie de rozmarin și rostopască.
7. Baia de abur cu rozmarin de 2 – 3 ori pe săptămînă a cîte 20 minute.
8. Compresa derivativă pe regiunea ficatului în cursul nopții.
9. Baia de soare, o dată pe zi.
10. O cataplasmă lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
11. Baia caldă de șezut de două ori pe săptămînă a cîte 10 minute, cu rostopască, zmarin, fin.
12. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală. În patita acută se evită eforturile fizice mari, 6 – 12 luni.
13. Reflexoterapie.
14. Supraveghere medicală riguroasă.

Herpes

(Vezi „Zona Zoster")

Hidrocelul

(Vezi „Orhiepididimită")

Hiperclorhidrie gastrică

(Vezi „Gastrita")

Hipercolesterolemie

(Vezi „Afecțiuni hepato-biliare")

Hiperhidroză plantară)

(Transpirația picioarelor)

1. Dietă.
– 5 zile, cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;
– 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel;
– în continuare, cura cu sucuri și crudități 2 luni; 5 – 7 zile pe lună regim crudivor de acere; cura cu fructe, 1 – 2 zile pe săptămînă;
– suc de orz verde, 3 × 50 ml pe zi; sevă de mesteacăn (vezi cap. III);
– cura cu boabe de ienupăr;
– ceai:

Rp.	Salvie	20 g
	Crețișoară	10 g
	Coada-calului	30 g
	Lavandă	10 g

1 linguriță din ameste se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se bea dimineața, înte de masă cu tinctură suedeză.

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia de abur a picioarelor, urmată de dușul rece, o dată pe zi.
4. Baia alternantă de picioare, o dată pe zi.
5. Baia rece a picioarelor, 15 minute, de 2 ori pe zi, în soluție de apă și oțet în părți le.

9. Compresa derivativă pe abdomen în timpul nopții.
10. Dacă bolnavul frisonează (tremură de frig), se face:
– baia de șezut caldă cu temperatură crescută progresiv, timp de 1 oră sau împachetare caldă cu pături și sticle calde puse pe părțile laterale ale corpului;
– o fomentație simplă pe coloana vertebrală;
– se administrează ceaiuri calde de tei, salvie, soc, trifoi roșu, mentă, țintaur.
11. Supraveghere medicală.

Flebită

1. Dietă.
– în perioada febrilă 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi (vezi cura);
– 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 5 zile;
– în continuare, cura de sucuri și crudități, 1 lună;
– după cură, regim lacto-ovo-vegetarian, cu predominanță de fructe, zarzavaturi și cereale, cît mai puțin prelucrate termic;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;
– ceaiuri:

Rp.	Salcie albă	30 g
	Tătăneasă	20 g
	Turta babei	20 g

1 linguriță din amestec se fierbe 5 minute în 300 ml apă. Se lasă apoi 10 minute să infuzeze. Se beau 2 – 3 căni pe zi, adăugind la fiecare cană 1 linguriță tinctură suedeză;
2. Baia vitală, de două ori pe zi, a cîte 25 minute;
3. Dușul rece al membrelor inferioare, o dată pe zi.
4. Baia jumătății inferioare a corpului odată pe zi, o săptămînă, apoi de trei ori pe săptamînă.
5. Compresa derivativă pe zona afectată, în timpul nopții.
6. Cataplasma cu lut pe zona afectată, 2 ore pe zi.
7. O cataplasmă cu flori de nalbă, pe regiunea interesată, 1 oră pe zi.
8. Supraveghere medicală riguroasă.
9. Reflexoterapie.

Frigiditate

1. Dietă.
– 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
– 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel;
– în continuare, cura cu sucuri și crudități, 1 – 2 luni, cu regim crudivor de refacere, 3 – 5 zile pe lună; 1 – 2 zile pe lună cură de fructe; complex vitaminic; germeni de grîu;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
– cura cu polen;
– ceai:

Rp.	Salvie	10 g
	Mentă	20 g
	Rozmarin	20 g
	Veninariță	20 g
	Crucea pămîntului	20 g
	Coada-șoricelului	10 g
	Traista-ciobanului	20 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 3 ultima cană la culcare, îndulcit cu miere, adăugîndu-se și tinctură suedeză.
2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute;
3. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.
4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
5. Baia de șezut caldă cu coada-calului, de două ori pe săptămînă, a cîte 2
6. Baia de trunchi cu apă rece, o dată pe zi, 25 minute;
7. Baia de soare o dată pe zi;
8. Baia tălpii piciorului, cu tinctură suedeză, 15 minute pe zi (vezi „Disme
9. Reflexoterapie.

Gastrită acută

1. Dietă.
– 2 zile cura de post cu ceaiuri și suc de lămîie;
– 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 2 z
– în continuare, se introduce în alimentație suc de fructe, lapte crud, vegetal, piure de cereale, introducînd treptat, după ameliorarea apetitului și simptomatologiei dureroase, regimul lacto-ovo-vegetarian; se vor administra fracționate (4 – 5 pe zi), mestecind bine hrana; se intercalează cura de fructe săptămînă;
– 3 x 50 ml pe zi suc de varză, înainte de masă cu 30 minute;
– 3 x 50 ml pe zi suc de cartof la 1 oră după masă;
– cura cu preparatul de aloe;
– suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
– ceaiuri:

Rp. 1.	Nalbă mare	20 g
	Roiniță	20 g
	Salvie	30 g
	Gălbenele	30 g
	Troscot	20 g
	Tătăneasă	30 g
	Ienupăr	20 g
	Sovîrv	10 g
	Scumpie	20 g
Rp. 2.	Isop	20 g
	Urzică	30 g
	Mentă	20 g
	Pătlagină	20 g
	Țintaur	20 g
	Pelin	10 g
	Anason	10 g
	Coada-racului	20 g
	Mușețel	20 g

Se poate consuma zilnic lapte de hrișcă (2 linguri făină de hrișcă la 150 m și miere).

Rp. 1 și Rp. 2 se prepară la fel, 1 linguriță cu vîrf, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, alternînd Rp-urile (o zi Rp. 1, o zi Rp. 2).

În caz de gastro-enterită, se administrează:

Rp. 1.	Nalbă mare (răd.)	30 g
	Afin	10 g
	Mușețel	10 g
	Saschiu	10 g

1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

Rp. 2.	Grîu (făină)	100 g
	Ovăz (făină)	100 g
	Orz (făină)	100 g

4 linguri din amestec se fierb în 1 1/2 l apă, pînă rămîne 1 l apă. Se strecoară și se adaugă 1 lingură de miere. La copilul mic, se administrează 1 linguriță de 4 ori pe zi, înainte de masă. La copilul mare și adult se administrează 2 căni pe zi.

2. Baia vitală de două ori pe zi, a cîte 25 minute;
3. Baia de trunchi a 25 minute, o dată pe zi;
4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
5. Dușul rece general de două ori pe săptămînă.
6. Compresa derivativă pe abdomen, în timpul nopții.
7. Fomentația simplă pe regiunea epigastrică sau baia caldă de șezut cu temperatură crescută progresiv 20 minute, pentru combaterea durerii.
8. În forma cronicizată se practică o baie de soare pe zi.
9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală.

Gripa

1. Dietă.
- în perioada febrilă, vezi „Febra";
- după remisiunea febrei, regim crudivor de refacere;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
- cura de boabe de ienupăr;
- cura de usturoi;
- ceaiuri:

Rp.	Cimbru	20 g
	Salcie albă	10 g
	Sovîrv	20 g
	Isop	20 g
	Limba-mielului	10 g
	Ciuboțica-cucului	10 g
	Luminărică	10 g

1 linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 – 4 căni pe zi, îndulcit cu miere, adăugîndu-se tinctura suedeză.

– 1 lingură tărîțe de grîu se fierbe 5 minute în 1 l apă, apoi se lasă acoperit 10 minute. Se strecoară și se adaugă 2 linguri de miere. Se beau 3 – 4 căni pe zi.

2. Baia de abur pentru piept și cap, cu inhalație concomitentă, de 2 – 3 ori pe zi 10 – 15 minute.
3. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.
4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi.
5. Baia caldă de mîini și de picioare, de două ori pe zi.
6. Baia caldă generală, cu ulei de mentă sau levănțică. Se adaugă la 1 cadă de apă 1/2 linguriță ulei de mentă sau levănțică.
7. Fricție și masaj general cu soluție alcoolică de ulei de mentă și levănțică („Febra").
8. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.
9. În covalescență, baia de soare, dușul scoțian alternant.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală.

Gută
(depuneri de cristale de acid uric la articulații)

1. Dietă.
- 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
- 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 10 zile;
- în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni;
- suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; sevă de mesteacăn (vezi cap. III);
- cura de boabe de ienupăr;
- ceaiuri:

Rp. 1.	Paracherniță	10 g
	Coada-calului	20 g
	Mesteacăn	20 g
	Iarbă neagră (Calluna vulg.)	10 g
	Mătase de porumb	10 g
	Coacăz negru (frunze)	20 g
Rp. 2.	Salvie	20 g
	Urzică	30 g
	Coada-calului	20 g
	Ienupăr	10 g
	Vulturică	20 g
Rp. 3.	Pelin	10 g
	Troscot	20 g
	Coada-calului	20 g
	Țintaur	20 g

Rp-urile se prepară la fel. 1 linguriță din amestec se infuzează 3 minute în 250 clocotită.

Rp. 1, Rp. 2 și Rp. 3 se beau prin rotație, la interval de 10 zile.

2. Baia vitală de două ori pe zi, cîte 25 minute.
3. Baia de trunchi, o baie pe zi, 25 minute.
4. Dușul rece general de 3 ori pe săptămînă.
5. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

6. Cataplasma cu lut lombo-abdominală, simultan aplicată și pe articulațiile dureroase, 3 ore/zi.

7. Înfășurarea scurtă de 2 ori pe săptămînă.

8. Baia de soare sudorifică, o dată pe zi.

9. Baia de abur generală, de 3 ori pe săptămînă, cîte 15 minute.

10. Compresa derivativă pe articulațiile dureroase, ziua 1 – 3 ore, sau în timpul nopții.

11. Cataplasma cu cărbune și in pe articulațiile dureroase, o dată pe zi.

12. Pernuța cu pedicuță aplicată pe articulațiile dureroase.

13. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.

14. În timpul crizei de gută; se bea suc de fructe, apă cu lămîie și:

Rp. Coada-calului
Soc
Urzică
Mesteacăn
Sunătoare
Păpădie
Frasin

Toate în părți egale. 1 lingură din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

– se aplică pe articulațiile dureroase cataplasma cu lut;
– baia de abur locală de două ori pe zi, cu ferigă.

15. Supraveghere medicală.

Hemoroizi

1. Dietă.

– 5 – 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
– 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel timp de 5 – 10 zile;
– în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni; apoi regim lacto-ovo-vegetarian cu intercalarea curei de fructe 1 – 2 pe săptămînă;
– suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
– 2 x 2 linguri tărîțe de grîu pe zi, în ceai, supe sau lapte;
– ceaiuri:

Rp. 1.	Urzică	20 g
	Podbal	20 g
	Coada-calului	20 g
	Coada-șoricelului	15 g
Rp. 2.	Boabe de ienupăr	20 g
	Tătăneasă	30 g
	Viță de vie (frunze)	20 g
	Limba cîinelui (răd.)	20 g
Rp. 3.	Țintaur	20 g
	Salvie	20 g
	Trifoi roșu	20 g
	Coada-șoricelului	15 g
	Mușețel	10 g

Rp-urile se prepară la fel. Din amestec, se ia 1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clo[...] Se infuzează 3 minute. Se beau 3 căni pe zi.

Rp-urile se folosesc alternativ, în cure de 14 zile.

2. Baia vitală de 3 ori pe zi a cîte 25 minute (apă rece din vasul cu scăunelul, [...] contact cu zona anală);

3. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

4. O cataplasmă cu lut lombo-abdominală în formă de „T" (acoperă și zona ge[...] și anală – se protejează anusul cu o compresă cu tifon);

5. Compresa derivativă aplicată pe spate de la nivelul cefei pînă la coccis (noad[...] pregătește o soluție de apă caldă și oțet în părți egale. Se înmoaie compresa în soluția și se aplică pe spate, ca și compresa derivativă. După 50 min se înmoaie compresa în a[...] soluție, dar de data aceasta foarte rece. Se lasă 50 min. După îndepărtarea compre[...] mai stă în pat 30 – 60 min.

6. Dușul rece al membrelor inferioare, o dată pe zi.

7. 2 băi calde de șezut pe zi, a cîte 10 minute, cu ceai de rostopască, sch[...] coada-calului, gălbenele, salvie, pătlagină, ienupăr. Pentru comprese aceleași pla[...] pregătesc sub formă de decoct, 2 minute, în proporție 100 g plantă la 500 m[...] Compresele se aplică reci. De asemenea, sînt utile comprese cu tinctură suedeză.

8. Spălături locale cu decoct de scoarță de stejar;

9. În criza dureroasă se face masaj cu ulei de luminărică.

Rp.	Luminărică (flori)	50 g
	Ulei	10 g

Se pune acest amestec la fiert, la baie marină, 30 minute. Se strecoară și se pă[...] în sticlă.

10. Aplicații locale cu alifie de tătăneasă.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală.

Afecțiuni hepatice și biliare

1. Dietă.

Se va face următoarea cură de 2 zile; în prima zi se ține post (nu se mănîncă [...] beau lichide); de exemplu ziua de post se socotește de seara de la ora 20 pînă a do[...] ora 20. La sfîrșitul zilei de post (seara), se vor lua cu înghițituri rare, 2 linguri de [...] ricin, călduț, în care se pune zeama de lămîie. În cursul nopții nu se va consuma [...] Dimineața, la ora 7 se va mînca o porție de griș (aproximativ 300 g) fiert în apă fă[...] (să fie de consistența unui terci).

Din 10 în 10 minute, pînă la ora 12 se aplică pe zona vezicii biliare comprese cal[...] 250 g flori de mușețel fiert în apă, pînă se fac terci. Jumătate din terci se pune într-un [...] de pînză sau tifon, iar cealaltă jumătate în alt săculeț de pînză. Săculeții se aplică p[...] vezicii biliare (hipocondrul drept – în dreptul coastei a 9-a), astfel încît să fie tot [...] cîte un săculeț cald pe regiunea respectivă.

La ora 12 se consumă altă porție de griș fiert în apă.

De la ora 12 pînă la ora 19 se folosesc comprese de in fiert circa o oră în apă, [...] face ca un mucilagiu. Se pune inul în săculeți, iar aceștia se aplică din 10 în 10 min[...] zona vezicii biliare, așa cum am menționat mai sus.

La ora 17, 18, 19 se va bea cîte 100 ml ulei de măsline călduț, în care s-a stors [...] de la cîte o lămîie.

6. Baia tălpii piciorului, cu tinctură suedeză (vezi „Dismenoreea") o dată pe zi, 15 minute.

7. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

8. Pudrarea ciorapului și a încălțămintei cu pulbere de oxid de zinc.

9. Înfășurarea scurtă de două ori pe săptămînă.

10. Baia picioarelor seara, cu coada-calului.

11. Mersul desculț, vara.

Hipertensiune arterială

1. Dietă.

— 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 10 zile;

— în continuare, 2 luni, cura de sucuri și crudități, în care se intercalează 1 – 2 zile pe săptămînă cura de pere;

— suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;

— cura cu boabe de ienupăr;

— cura cu ceai de vîsc;

— 3 x 1 cățel de usturoi pe zi înainte de masă cu 30 minute;

— ceaiuri:

Rp.	Păducel	30 g
	Coada-șoricelului	20 g
	Vîsc	10 g
	Isop	10 g
	Salcie albă (coajă)	10 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă rece. Se macerează 12 ore. Se bea 1 cană ceai dimineața și 1 cană seara, înainte de masă, călduț, îndulcit cu miere.

2. Baia vitală, de două ori pe zi, cîte 25 minute.

3. O baie de trunchi pe zi a 25 minute.

4. 2 băi alternante de picioare pe zi.

5. O baie de șezut caldă cu plante pe săptămînă a 10 minute.

6. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

7. Dușul rece integral, al feței posterioare a corpului, de 3 ori pe săptămînă.

8. O baie de soare sudorifică pe zi (capul să fie acoperit).

9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică după toleranța bolnavului.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală riguroasă.

Hipotensiune arterială

1. Dietă.

— 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— în continuare cură cu sucuri și crudități, 1 lună;

— 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 5 zile;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;

— cura cu ceai de vîsc;

— ceaiuri:

Rp.	Rozmarin	20 g
	Roiniță	30 g
	Lemn dulce	50 g
	Ciuboțica cucului	20 g
	Salvie	20 g
	Armurariu	30 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, îndulcit cu miere, adăugîndu-se tinctură suedeză.

2. Baia vitală, 3 băi pe zi a 25 minute.

3. Mersul desculț în cadă cu apă rece și pietricele 5 minute dimineața.

4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.

6. O baie de soare pe zi.

7. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică.

8. Reflexoterapie.

9. Supraveghere medicală riguroasă.

Impotență sexuală

1. Dietă.

— 5 – 7 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel timp de 5 – 7 zile;

— în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni; 5 – 7 zile pe lună regim crudivor de refacere; complex vitaminic, grîu încolțit;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

— cura cu lămîie;

— 6 linguri tărîțe de grîu pe zi;

— cura cu polen;

— cura cu boabe de ienupăr;

— ceaiuri:

Rp.	Coada-calului	20 g
	Crucea-pămîntului (răd.)	30 g
	Salvie	20 g
	Urzică	20 g
	Rozmarin	10 g
	Trifoi roșu	30 g
	Cimbru	10 g

1 linguriță cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

— Ceai de pedicuță 1 cană pe zi.

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia organelor genitale, 25 minute pe zi.

4. Duș alternant cu presiune mare, pe abdomen și picioare, de 2 – 3 ori pe zi.

5. Dușul scoțian seara.

6. Baia de șezut caldă cu temperatură crescută progresiv, în caz de inflamație a organelor genitale.

7. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, o dată pe zi.

8. Baia de soare.

9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie şi fizică.
10. Evitarea emoţiilor negative.
11. Reflexoterapie.
12. Supraveghere medicală.

Inapetenţa
(lipsa poftei de mîncare)

1. Dietă.
— 5 zile cura de sucuri de fructe şi zarzavaturi;
— 1 clismă dimineaţa, cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 5 zile;
— în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu germeni de grîu, complex vitaminic, de refacere, 5 – 7 zile pe lună;
— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
— cura cu preparatul de aloe;
— ceaiuri:

Rp. 1. Genţiană (răd.)
Angelică (răd.) — în părţi egale.

1 linguriţă din amestec se fierbe 3 minute în 250 ml apă. Se ia de pe foc şi se lasă acoperit 10 minute. Se strecoară. Se beau 1 – 2 căni pe zi, înainte de masă.

Rp. 2.		
	Ţintaur	20 g
	Pelin	20 g
	Trifoi roşu	30 g

1 linguriţă din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 1 – 2 căni pe zi, alternativ cu Rp. 1. La fiecare cană se adaugă o linguriţă tinctură suedeză.
2. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Duşul scoţian alternant, 2 – 3 reprize pe zi.
4. Duşul rece general de trei ori pe săptămînă.
5. Cura de aer, gimnastică respiratorie şi fizică, după toleranţa individuală.
6. Reflexoterapie.
7. Supraveghere medicală.

Insomnie

1. Dietă.
— vezi „Nevroza";
— seara la culcare se bea următorul ceai:

Rp.		
	Ciuboţica-cucului	50 g
	Lavandă	25 g
	Conuri de hamei	15 g
	Sunătoare	10 g
	Valeriană (răd.)	5 g

Din amestec, se ia 1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.
2. Baia organelor genitale, 25 minute pe zi.

3. Baia caldă generală cu rozmarin, cimbrişor, tei, roiniţă, de două ori pe săptămînă a cîte 12 minute.
4. O cataplasmă lombo-abdominală cu lut, 2 ore pe zi.
5. Duşul scoţian alternant de 2 – 3 ori pe zi.
6. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 15 – 20 minute.
7. Baia generală cu apă rece, seara înainte de culcare.
8. Cura de aer cu gimnastică respiratorie şi fizică.
9. Reflexoterapie.

Insuficienţă cardiacă
(vezi „Afecţiuni cardio-circulatorii")

Insuficienţă hepatică
(vezi „Afecţiuni hepato-biliare")

Afecţiuni intestinale

1. Dietă.
— 10 zile cura de sucuri de fructe şi zarzavaturi;
— 1 clismă dimineaţa, cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 10 zile;
— în continuare, cura cu sucuri şi crudităţi, 1 – 2 luni, cu regim crudivor de refacere, 3 – 5 zile pe săptămînă;
— tărîţe de grîu 4 – 6 linguri pe zi, înmuiate în lapte, ceai etc.;
— 6 linguri ceai de obligeană (vezi „Obligeana");
— polen, 2 x 2 linguriţe pe zi, înainte de masă (dimineaţa şi la prînz);
— cura cu preparatul de aloe;
— cură cu usturoi;
— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
— cura internă cu lut;
— 3 x 1 linguri cărbune de tei pe zi;
— ceaiuri:

Rp. 1.		
	Salvie	10 g
	Ţintaură	10 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Sunătoare	20 g
	Boabe de ienupăr	10 g
	Gălbenele	20 g
	Chimen	10 g
	Coada-racului	10 g

Se fierbe 1 linguriţă cu lemn de scumpie, făcut rumeguş, în 300 ml apă. La acest decoct se adaugă 1 linguriţă cu vîrf din amestecul de mai sus, se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, alternativ cu Rp. 2. La fiecare cană se adaugă 1 linguriţă tinctură suedeză.

Rp. 2.		
	Mentă	20 g
	Gutui (frunze)	10 g
	Dragavei	15 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi.

2. Baia vitală de două ori pe zi, cîte 25 minute;

3. Baia de trunchi o dată pe zi 25 minute;

4. Dușul rece general de trei ori pe săptămînă.

5. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

6. Cataplasmă abdominală cu lut și ceapă răzuită 3 ore pe zi;

7. Compresa derivativă pe abdomen în timpul nopții.

8. Baia de soare în forma cronică.

9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică după toleranță individuală.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală.

Laringita

1. Dietă.

– 3 – 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi.

– 1 clismă dimineața cu 1/4 l la copil și 1 1/2 – 2 l la adult, infuzie călduță de mușețel, timp de 3 – 5 zile.

– în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu 1 – 2 zile pe săptămînă cură de fructe.

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– 2 lingurițe anason se fierb 5 minute în 100 ml apă. Se strecoară, se adaugă 2 linguri miere. Se administrează cîte 1 lingură la 30 minute;

– cura cu boabe de ienupăr;

– cura cu usturoi;

– ceaiuri:

Rp. 1.	Drăgaică (sînziene)	40 g
	Salvie	40 g
	Podbal	30 g
	Gălbenele	30 g
	Mușețel	20 g
	Tătănească	30 g
	Pătlagină	40 g
	Tei (flori)	20 g

Rp. 2.	Turiță mare	10 g
	Năpraznică	20 g
	Mușețel	20 g
	Nalbă mare	20 g
	Sovîrv	20 g
	Trifoi roșu	20 g
	Urzică	10 g

Rp. 1 și Rp. 2 se pot prepara sub formă de macerat sau infuzie. Se beau 2 căni pe zi, cu tinctură suedeză, iar 2 căni călduțe se folosesc pentru gargară profundă.

Rezidurile de la ceai se aplică extern sub forma de terci, călduț, în regiunea anterioară a gîtului.

2. Baia de abur pentru cap și piept o dată pe zi; cu mușețel, ulei de mentă și levănțică.

3. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

4. Dușul rece parțial al feței posterioare, jumătatea superioară, de trei ori pe saptamină, (în zilele cînd nu se practică baia rece a jumătății inferioare corpului).

5. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 15 – 25 minute pe zi.

6. Gargară profundă cu ceaiurile care se și beau.

7. Comprese calde cu coada-calului, sau apă și oțet, pe regiunea gîtului.

8. Compresa derivativă pe regiunea gîtului, în timpul nopții.

9. Baia caldă de picioare.

10. Umidificarea atmosferi în camera bolnavului, unde fie se pune un vas cu apă, fie se întind prosoape umede.

11. Reflexoterapie.

12. În forma acută, supraveghere medicală riguroasă.

Leucoree

1. Dietă.

– 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

– 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 5 zile;

– în continuare, cură de sucuri și crudități, 1 – 2 luni; 5 – 7 zile pe lună regim crudivor depurativ, 1 – 2 zile pe lună cura de fructe;

– preparatul cu aloe;

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– cura cu boabe de ienupăr.

– ceai:

Rp.	Crețișoară	30 g
	Gălbenele	30 g
	Urzică moartă albă	40 g
	Traista-ciobanului	20 g
	Cicoare	20 g
	Coada-șoricelului	30 g
	Salvie	20 g
	Scumpie – scoarță	20 g

1 linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute, se beau 2 căni pe zi cald, îndulcit cu miere, timp de o săptămînă.

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia caldă de șezut cu coada calului, cu temperatură crescîndă.

4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

6. Înfășurarea scurtă de două ori pe săptămînă.

7. Irigații vaginale, o dată pe zi, 7 – 14 zile cu:

Rp. Scumpie – scoarță
Stejar – scoarță
Salvie
Coada-calului
Mușețel
Gălbenele
Urzică moartă albă

Se amestecă în părți egale. 4 linguri din amestec se fierb 3 minute în 1 litru apă. Se lasă 5 minute acoperit. Se strecoară și se utilizează sub formă de irigații vaginale.

8. Cărbune intravaginal;

9. Reflexoterapie.

10. Supraveghere medicală riguroasă.

Limfangita
(vezi „Adenita")

Litiaza biliară
(cura de eliminare)

1. Dietă.

– Cura de elemininare se poate aplica în două moduri:

a) Se face o clismă cu ceai de mușețel seara;

– 12 ore nu se mănîncă nimic;

– dimineața se bea 250 ml ceai amestec de tătăneasă, mușețel, sunătoare, gălbenele, coada-șoricelului, urzică, coada-calului;

– apoi se bea din 15 în 15 minute cîte 50 ml ulei de măsline, amestecat cu 40 ml suc de lămîie, timp de 2 ore;

– a doua zi dimineața se repetă;

– la nevoie se administrează tinctură suedeză;

b) În prima zi: se bea numai suc de fructe.

– ora 19 – se face clismă cu 1/2 l ceai de nalbă;

– ora 20 – se bea următorul amestec:

Rp.	Ulei de măsline	10 ml
	Suc de lămîie	4 lămîi
	Miere	1 lingură

Se omogenizează amestecul la bain-marine (vasul cu amestecul pus într-un alt vas cu apă care fierbe), pînă se încălzește ușor.

A doua zi:

– ora 7 – se bea 60 ml ulei de ricin, amestecat cu 3 linguri de suc de lămîie;

– ora 7,30 – se bea 1/2 cană ceai de mentă și mușețel;

– Toată ziua se bea suc de fructe și ceai.

A treia zi: se mănîncă numai măr răzuit.

După cura de eliminare:

– cura de sucuri și crudități, 2 luni, cu 1 – 2 zile pe săptămînă cură de fructe;

– cura cu suc de lămîie;

– cura cu preparatul de aloe.

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia de trunchi, o dată pe zi 25 minute.

4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece general de trei ori pe săptămînă.

6. Compresa alternantă pe regiunea ficatului și colecistului, de 4 ori succesiv, o dată pe zi.

7. Compresa derivativă pe abdomen în timpul nopții.

8. Cataplasma cu lut lombo-abdominală 3 ore pe zi.

9. În colica biliară se face baia de șezut caldă cu temperatură crescută progresiv.

10. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală riguroasă.

Litiază renală și vezicală

Se practică o cură de eliminare care se poate aplica în două moduri:

1. Timp de 3 zile nu se mănîncă nimic. Prima zi, de la ora 8 la 20 din două în două ore, se beau 2 pahare suc de mere. A doua zi, se procedează la fel. A treia zi, la ora 8 dimineața se bea un pahar de suc de mere, peste 30 minute se beau 200 ml ulei de măsline și imediat 1 pahar suc de mere, pînă la ora 20 seara.

2. a) Prima zi:

– se bea numai suc de fructe (pepene verde) cîte 250 ml la fiecare 2 1/2 h);

– 3 x 1/2 cană ceai de rostopască și mătase de porumb.

b) A doua zi:

– se ia cîte 1 linguriță ulei de măsline din 15 în 15 minute, de la ora 6 – 18.

– ora 12 – se face o baie de șezut caldă cu fîn, mătase de porumb timp de 40 minute;

– ora 20 – se bea 1/2 cană ceai de mușețel.

c) A treia zi:

– se repetă schema ca în ziua a doua.

d) A patra zi:

– se consumă numai fructe, cu pulpă cu tot, repartizate în 3 – 4 mese.

e) A cincea zi:

– 3 x 1/2 cană ceai de rostopască și mătase de porumb;

– dimineața masa de fructe;

– prînz piure de cartof, salată crudă de zarzavaturi;

– seara – mere, pîine Graham, miere, ceai de mușețel.

În continuare, vezi dieta la „Afecțiuni renale". În funcție de compoziția chimică a calculului, se vor reduce, pînă la suprimare din alimentație, alimentele care favorizează formarea calculilor respectivi.

a) pentru calculii de urați:

– se exclud carnea și derivatele;

– se reduc leguminoasele uscate: fasole, mazăre, soia, bob etc.

b) pentru calculii oxalici:

– se reduc cantitativ, zarzavaturile bogate în acid oxalic, sfeclă, spanac, măcriș, pătrunjel, roșii, sparanghel.

c) pentru calculii de fosfat de calciu:

– se exclud din alimentație: ouă, lapte și derivate, mazăre și fasole verde, nuci, migdale, bob etc. pînă la eliminarea calculului.

– ceaiuri

În litiaze mixte:

Rp. 1.	Coada-calului	30 g
	Năprasnică	20 g
	Toporaș	10 g
	Strugurii ursului	10 g
	Parachерniță	10 g
	Mătase de porumb	30 g
	Măceșe (fructe)	10 g

În litiaza urică:

Rp. 2.	Splinuță	30 g
	Verbină	20 g
	Turiță mare	20 g
	Traista ciobanului	20 g
	Mesteacăn (frunze)	30 g
	Mătase de porumb	30 g

În litiaza cu oxalați:

Rp. 3.	Tătăneasă	40 g
	Drăgaică	40 g
	Urzică moartă galbenă	40 g
	Coada-calului	40 g
	Ienupăr (boabe)	10 boabe
	Trifoi roșu	40 g

Rp-urile se prepară la fel. 1 linguriță din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 – 4 căni pe zi, cald, îndulcit cu miere.

3. Baia vitală, de 2 ori pe zi, cîte 25 minute;

4. Baia de șezut caldă cu coada calului, cu temperatură crescută progresiv a cîte 30 minute, de 3 ori pe săptămînă;

5. Dușul rece general de trei ori pe săptămînă;

6. Înfășurarea scurtă, de două ori pe săptămînă.

7. Dușul membrelor inferioare de trei ori pe săptămînă, alternant cu dușul rece general.

8. 2 băi de abur pe săptămînă, pentru abdomen și picioare a cîte 15 minute;

9. Baia de soare sudorifică de 2 ori pe săptămînă;

10. O baie de soare zilnic;

11. Fricțiuni cu apă rece și dușul scoțian alternant, zilnic 1 – 2 reprize.

12. Reflexoterapie

13. Supraveghere medicală riguroasă.

Lombo-sciatică

1. Dietă.

– 10 zile cu sucuri de fructe și zarzavaturi

– 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 10 zile;

– în continuare, cura cu sucuri și crudități, 2 luni; regim crudivor depurativ, 5 – 7 zile pe lună; germeni de grîu;

– suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;

– ceai:

Rp.	Mușețel	30 g
	Ciuboțica cucului	20 g
	Verbina de cîmp	30 g
	Salvie	20 g
	Coada-calului	20 g
	Cimbrișor	20 g
	Urzică	20 g
	Luminărică	10 g
	Sulfină	10 g
	Bănuței	20 g

1 linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi, îndulcite cu miere, adăugîndu-se tinctură suedeză.

2. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului cu fîn, o dată pe zi, 7 – 10 zile, apoi de 2 – 3 ori pe săptămînă.

3. O baie de trunchi caldă cu temperatură crescută progresiv, cu ferigă, arnică, fîn, soc, ulei de mentă, 20 – 30 minute pe zi 7 – 10 zile; în timpul băii se beau 1 – 2 căni suc de lămîie cu apă.

4. Baia rece a jumătății inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

5. Dușul rece al membrelor inferioare de trei ori pe săptămînă, după 7 – 10 zile de la începerea tratamentului.

6. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului, de trei ori pe săptămînă.

7. Compresa derivativă (apă cu oțet) pe spate (vezi „Hemoroizii")

8. Cataplasmă locală caldă cu ceară sau parafină, 20 – 30 minute pe zi, după care se masează regiunea respectivă cu tinctură de cimbrișor, traista ciobanului, tătăneasă, coada-șoricelului, ulei de mentă, sunătoare, suc proaspăt de piciorul cocoșului. (Ranunculus acer).

9. O cataplasmă caldă pe zi cu semințe de muștar măcinate, sau cu flori de fîn, sunătoare, coada calului 20 – 30 minute.

Se reînnoiește cataplasma de cîteva ori în timpul aplicării, pentru a o păstra caldă;

10. Baia de soare.

11. Se aplică pe zona dureroasă alifie de gălbenele, perna cu pedicuță.

12. Refloxoterapie.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

Luxații, entorse

1. Cataplasmă locală, 2 – 3 ore pe zi, cu rădăcină de tătăneasă răzuită.

2. Fricțiuni și masaj ușor al regiunii interesate cu tinctură de gălbenele diluate 1/2 (o parte tinctură, 3 părți apă), tinctură de arnică, tinctură de sunătoare, cimbrișor, ienupăr.

3. Compresa rece cu tinctură suedeză 2 – 3 ore pe zi pe regiunea interesată.

4. Compresa derivativă în timpul nopții pe articulația traumatizată.

5. 3 x 25 picături pe zi de tinctură de gălbenele, tinctură de arnică.

6. Imobilizarea articulației traumatizate cu atelă sau aparat gipsat, în cazuri severe.

7. O baie locală cu lut o dată pe zi 20 minute.

8. Dușul rece al genunchilor o dată pe zi.

9. Supraveghere medicală.

Mastoză chistică

1. Dietă.

– 7 – 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

– 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel;

– în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni;

– 1 – 2 zile pe săptămînă cura de fructe;

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– cura cu boabe de ienupăr;

– Zilnic ceai de:

Gălbenele	40 g
Coada-calului	40 g
Sunătoare	20 g
Tătăneasă	40 g
Urzică	30 g
Trifoi roşu	40 g
Creţişoară	30 g

1 linguriţă cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau căni pe zi, cu tinctură suedeză.

2. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia de abur locală cu coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, 15 – 20 minute e zi.
4. Baia organelor genitale, o dată pe zi, 25 minute.
5. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.
6. Duşul rece general, de trei ori pe săptămînă.
7. Compresa derivativă, pe sîni, în timpul nopţii.
8. Cataplasmă locală cu cărbune pulbere, 1 oră pe zi; pentru cataplasme se utilizează asemenea, terciul de tătăneasă coada calului.
9. Aplicaţii cu alifia de gălbenele şi compresa cu tinctură suedeză.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală riguroasă.

Mătreaţă

(vezi „Căderea părului")

Menopauză

1. Dietă lacto-ovo-vegetariană, bogată în sucuri şi crudităţi, cura crudivoră depurativă, - 7 zile pe lună, grîu încolţit.
- suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi;
- cura cu boabe de ienupăr;
- ceai:

Rp.	Talpa gîştei	25 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Roiniţă	25 g
	Coada-calului	20 g
	Salvie	25 g
	Traista ciobanului	10 g
	Păducel	10 g
	Creţişoară	20 g
	Sunătoare	10 g

1 linguriţă cu vîrf din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită, apoi se ecoară. Se beau 2 căni ceai pe zi – dimineaţa şi seara – îndulcit cu miere şi tinctură dezã, 1 linguriţă la cană.

2. Baia vitală, de două ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia de şezut caldă de 2 ori pe săptămînă cu coada calului.

4. Duşul scoţian alternant de 2 – 3 ori pe zi.
5. Duşul rece general de 3 ori pe săptămînă.
6. Înfăşurarea scurtă de 2 ori pe săptămînă.
7. Baia de soare.
8. Cura de aer cu gimnastică respiratorie şi fizică.
9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală.

Meteorism

1. Dietă.
- 5 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
- 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel sau trifoi roşu;
- în continuare, cura de sucuri şi crudităţi 1 – 2, luni, cu 1 – 2 zile pe săptămînă cura de fructe;
- suc de orz verde 3 x 50 ml pe zi.
- cura cu preparatul de aloe;
- 3 x 1 linguri cărbune de tei pe zi;
- ceaiuri:
- 1 linguriţă seminţe de mărar se fierb 15 minute în 250 ml apă, apoi se strecoară. Se bea cald.
- ceai de muguri de mesteacăn:

Rp.	Anason	20 g
	Roiniţă	10 g
	Sovîrv	10 g
	Cimbru	20 g
	Fenicul	10 g
	Chimen	10 g
	Isop	10 g

Se prepară sub formă de infuzie 1 linguriţă la 250 ml apă clocotită. Se administrează cîte 1 – 2 căni pe zi cu 1 lingură tinctură suedeză.

2. Baia vitală, de două ori pe zi, a cîte 25 minute;
3. Baia de trunchi o dată pe zi, 25 minute;
4. Duşul scoţian alternant de trei ori pe zi;
5. Baia rece a jumătăţii inferioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
6. Duşul rece integral al feţei posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
7. Cataplasmă cu cărbune (pulbere), pus într-un săculeţ şi înmuiat în apă caldă, aplicat 1 oră pe zi pe abdomen.
8. Compresa derivativă pe abdomen în timpul nopţii.
9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie şi fizică.
10. Reflexoterapie.

Metro-anexită

1. Dietă
- în perioada febrilă – vezi „Febra";
- 5 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
- 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel.
- în continuare, cura cu sucuri şi crudităţi, 2 luni;

– regim crudivor depurativ, 5 – 7 zile pe lună, grîu încolţit; complex vitaminic;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
– cura cu boabe de ienupăr;
– cura cu preparatul de aloe;
– ceaiuri: vezi „Dismenoreea".

2. Evitarea raportului sexual pe perioada tratamentului.
3. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.
4. Baia de abur a jumătăţii inferioare a corpului de două ori pe săptămînă, cu fîn.
5. Duşul rece al membrelor inferioare, o dată pe zi.
6. Compresa derivativă în formă de „T", aplicată pe abdomen şi perineu.
7. Cataplasma cu lut lombo-abdominală, 2 ore pe zi.
8. Duşul scoţian, alternant de 2 – 3 ori pe zi.
9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală riguroasă.

Migrenă

(vezi „Epilepsia")

Mononucleoza infecţioasă

(vezi „Rujeola" şi „Zona Zoster")

Nevralgia intercostală

(vezi Lombo-sciatica)

Nevralgia trigeminală

1. Dietă (vezi „Lombo-sciatică").
2. Baia de abur pentru cap şi piept, o dată pe zi, cu muşeţel, ulei de mentă şi levănţică.
3. Baia vitală de două ori pe zi,cîte 25 minute.
4. Duşul rece integral al spatelui de 3 – 4 ori pe săptămînă.
5. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.
6. Compresa caldă cu muşeţel, in, sunătoare o dată pe zi.
7. Cataplasma locală cu cărbune pulbere.
8. Masaj al regiunii cu tinctură de cimbrişor, ulei de sunătoare, mentă, o dată pe zi.
9. Compresa cu tinctură suedeză 1 – 2 ori pe zi.
10. Casca cu lut, 2 ore pe zi.
11. Baia de soare.
12. Reflexoterapie.
13. Supraveghere medicală.

Nevroză

1. Dietă.
– 5 zile cura cu sucuri şi crudităţi;
– 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel.
– în continuare cura cu sucuri şi crudităţi, 2 luni; regim crudivor de refacere; complex ninic; germeni de grîu;

– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
– cura cu boabe de ienupăr;
– ceaiuri:

Rp.	Urzică	30 g
	Muşeţel	30 g
	Cimbru	30 g
	Păducel	20 g
	Roiniţă	40 g
	Coada-şoricelului	30 g
	Arnica	30 g
	Sunătoare	20 g
	Salvie	20 g
	Mur (frunze)	15 g
	Flori de hamei	15 g
	Coada-calului	30 g
	Mentă	20 g

1 linguriţă cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Să beau 3 căni pe zi. Tinctură suedeză 1 linguriţă la cană.

2. Baia vitală, o dată pe zi, 25 minute,
3. Baia organelor genitale de două ori pe zi a cîte 25 minute.
4. O baie caldă de şezut cu cimbrişor, coada-calului, de două ori pe săptămînă.
5. O baie caldă generală pe săptămînă cu roiniţă, rozmarin, fîn.
6. O fricţie cu apă rece, dimineaţa.
7. Mersul prin apă rece, 3 minute pe zi, de 3 – 4 ori pe săptămînă.
8. Duşul rece sau turnări de apă rece pe genunchi, 2 – 3 secunde pe zi.
9. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.
10. Duşul rece general de trei ori pe săptămînă.
11. Baia rece generală a corpului de trei ori pe săptămînă, alternativ cu duşul rece general.
12. Mersul desculţ vara.
13. Baia de soare.
14. Cura de aer cu gimnastică respiratorie şi fizică.
15. Şedinţe de 15 minute cu relaxare totală, stînd întins în decubit dorsal (pe spate) respirînd profund, făcînd abstracţie totală de ambianţă de 2 – 3 ori pe zi.
16. Reflexoterapie.
17. Supraveghere medicală.

Obezitate

1. Dietă.
– 10 – 20 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
– 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 10 – 20 zile;
– în continuare, cura de sucuri şi crudităţi, 2 – 6 luni, cu 1 – 2 zile pe săptămînă cură de fructe,
– 3 x 1 lingură cărbune de tei, pe zi;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; seva de mesteacăn (vezi cap. III);
– cura cu boabe de ienupăr;
– ceaiuri:

Rp.	Cicoare (flori + tulpină)	20 g
	Fenicul	10 g
	Păpădie	20 g
	Lemn dulce	10 g
	Mătase de porumb	10 g
	Urzică	20 g
	Creţişoară	20 g
	Mesteacăn alb (frunze)	10 g

1 linguriţă din amestec la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 – 4 căni pe zi, neîndulcit.

2. Tratamentul etiologic (al bolii care generează obezitatea).
3. Baia vitală, de două ori pe zi, cîte 25 minute.
4. Baia de trunchi o dată pe zi, 25 – 40 minute.
5. Baia de abur generală de trei ori pe săptămînă, cîte 15 – 20 minute.
6. Duşul rece integral al feţei posterioare a corpului, o dată pe zi.
7. Duşul scoţian alternant de trei ori pe zi.
8. Înfăşurarea scurtă de două ori pe săptămînă.
9. Baia de soare sudorifică, o dată pe zi.
10. Cura de aer cu gimnastică respiratorie şi fizică după toleranţă individuală.
11. Reflexoterapie.
12. Supraveghere medicală.

Orhiepididimită

(inflamaţia testicolelor şi epididimului)

1. Dietă – vezi „Afecţiuni ale prostatei".
2. Evitarea raportului sexual în perioada tratamentului;
3. Se va purta suspensor.
4. Baia vitală de 2 – 3 ori pe zi a cîte 25 minute.
5. Cataplasma cu lut în formă de „T" lombo-abdominală şi perineală, 3 ore pe zi.
6. Baia de abur pentru jumătatea inferioară a corpului de trei ori pe săptămînă.
7. Compresa derivativă în formă de „T" pe abdomen şi perineu în timpul nopţii.
8. Duşul scoţian alternant, de cîteva ori pe zi.
9. Duşul membrelor inferioare, o dată pe zi.
10. Reflexoterapie.
11. Supraveghere medicală riguroasă.

Orjelet (Urcior)

(Vezi „Blefaroconjunctivita")

Afecţiuni ale ovarelor

1. Dietă.
– 5 – 10 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
– 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel timp de 5 – 10 zile;
– în continuare, cura de sucuri şi crudităţi 2 luni;
– complex vitaminic, germeni de grîu;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

– cura cu boabe de ienupăr;
– ceai (vezi „Dismenoreea");
2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Cataplasma de lut abdominală 3 ore pe zi.
4. Baia de trunchi, 25 minute pe zi.
5. Baia de şezut caldă cu coada-calului, rostopască, fîn, de două ori pe săptămînă.
6. Baia de soare.
7. Duşul scoţian alternant de 2 – 3 ori pe zi.
8. Duşul rece posterior integral de 3 ori pe săptămînă.
9. Înfăşurarea scurtă de două ori pe săptămînă.
10. Baia tălpii piciorului cu tinctură suedeză, 15 minute pe zi (vezi „Dismenoreea").
11. Reflexoterapie.
12. Supraveghere medicală riguroasă.

Palpitaţii

(vezi „Afecţiuni cardio-circulatorii")

Paralizia facială „a frigore"

1. Dietă:
– 5 – 7 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi
– 1 clismă dimineaţa cu infuzie călduţă de muşeţel;
– în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian crudivor, 1 – 2 luni, cu dietă crudivoră depurativă, 3 – 5 zile pe săptămînă;
– salată de păpădie (rădăcină şi frunze), 250 – 300 g şi urzica, 250 – 300 g pe zi;
– complex vitaminic;
– grîu incolţit;
– cura cu boabe de ienupăr.
– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
– ceai:

Rp.	Turta babei (răd.)
	Angelică (răd.)
	Păpădie (răd.)
	Tătăneasă (răd.)

Se amestecă în părţi egale (cîte 1 linguriţă din fiecare).
Amestecul se fierbe 5 minute în 300 ml apă. Se ia de pe foc şi se lasă acoperit 10 minute. Se beau 3 – 4 căni pe zi, cu tinctură suedeză.

2. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.
4. Baia de abur pentru cap şi piept de 2 – 3 ori pe zi a cîte 10 – 15 minute.
5. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.
6. Duşul rece integral, al feţei posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
7. Cataplasma locală pe hemifaţa afectată, inclusiv retroauricular (partea osoasă din spatele pavilionului urechii), cu mixtură de lut şi ceapă răzuită, alternativ cu ceară caldă, cîte 30 minute, o dată pe zi.
8. Compresă cu infuzie de ardei iute (2 linguriţe ardei iute măcinat, se infuzează 5 minute în 250 ml apă clocotită).
9. Masajul hemifeţei afectate cu ulei de levănţică şi mentă.

10. Compresa cu tinctură suedeză pe hemifaţa afectată, 30 minute pe zi.
11. Baia de soare.
12. Reflexoterapie.
13. A se evita frigul, curenţii de aer rece etc.
14. Supraveghere medicală riguroasă.

Parazitoze intestinale (oxiuraza, ascaridoză)

1. Dietă.
– 1 – 2 zile cură cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
– 1 clismă dimineaţa sau seara cu 1/4 – 1/2 l infuzie de pelin, valeriană, usturoi, 4 – 5 zile;
– în continuare, regim crudivor depurativ 3 – 4 zile;
– cura cu preparatul de aloe;
– tărîţe de grîu 2 x 2 linguriţe pe zi, în ceai, suc;
– 3 x 1 lingură cărbune de tei, pe zi;
– se administrează dimineaţa, 3 linguri morcov răzuit, amestecat cu 3 căţei de usturoi şi mărunţit.

Rp. 1 Se iau 3 g seminţe de dovleac, curăţate de coajă şi pisate. Se amestecă cu 10 ml ceai de pelin şi 250 ml apă rece. Se lasă la macerat 12 ore, după care se strecoară. Peste reziduu se adaugă 250 ml apă clocotită şi se infuzează 1 oră apoi se strecoară şi se amestecă cu ceaiul obţinut din macerat. Se bea în cursul unei zile, cu înghiţituri rare, înainte de masa de dimineaţă, prînz şi seara.

Rp. 2 Se mărunţesc 150 g seminţe de dovleac şi se amestecă cu 200 ml lapte nefiert. Se mănîncă acest terci într-un interval de 3 ore, dimineaţa înainte de masă după care se iau 2 linguri ulei de ricin.

Pentru ascarizi, se poate face următoarea cură; se ia o ceapă, de mărime mijlocie, se taie şi se pune la macerat în 250 ml apă rece, 12 ore după care se strecoară şi se bea 50 ml la 30 minute. Apoi se bea 1 cană de pelin (1/2 linguriţă la 250 ml apă clocotită, se infuzează 3 minute). Se face tratament 3 zile succesiv.

Rp.		
	Buruiană de ceas rău (Tanacetum vulgare)	20 g
	Pelin	20 g
	Afin (frunze)	20 g

1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute, apoi se strecoară. Se bea cald, cîte 1 cană seara la culcare şi dimineaţa, pe stomacul gol.

Rp. Seminţe de dovleac 10 g pe an de vîrstă (ex. la 3 ani – 30 g).
Se amestecă cu miere, cît cuprinde. Se consumă în fiecare dimineaţă timp de 7 zile. Se poate repeta încă o dată după 7 zile. Se poate repeta încă o dată, după 3 săptămîni. Seminţele se pot folosi cu coajă făcîndu-le pulbere la rîşniţă.
– Tinctură suedeză – 15 picături cu 30 minute înainte de masă.
2. Baia vitală, de două ori pe zi, cîte 25 minute.
3. Baia de trunchi o dată pe zi, 25 minute.
4. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.
5. Înfăşurarea scurtă de două ori pe săptămînă.
6. Baia de soare, o dată pe zi.
7. Compresa derivativă pe abdomen, în timpul nopţii.
8. Igiena mîinilor după fiecare scaun (unghiile să fie tăiate).

9. Refelxoterapie.
10. Supraveghere medicală.

Boala Parkinson

1. Dietă.
– 10 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
– 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel timp de 10 zile;
– în continuare, cura de sucuri şi crudităţi, 2 luni; complex vitaminic, grîu încolţit, 5 – 7 zile pe lună regim crudivor de refacere.
– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.
– cura cu polen;
– ceaiuri:

Rp.		
	Coada-calului	40 g
	Coada-şoricelului	40 g
	Sunătoare	20 g
	Cimbrişor	40 g
	Urzică	30 g
	Ciuboţica cucului	30 g
	Trifoi roşu	40 g

1 linguriţă din amestec, la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi.
2. Baia vitală de 3 ori pe zi, cîte 25 minute.
3. O baie caldă de şezut, 10 minute pe zi, cu fîn, rostopască, rozmarin, lucernă.
4. O baie caldă generală pe săptămînă, 12 minute, cu rostopască, rozmarin, lucernă.
5. Duşul rece general, de trei ori pe săptămînă.
6. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.
7. O cataplasmă lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
8. O şedinţă de urzicare la 2 zile, pînă apare erupţia, după care se face duş rece sau fricţie cu apă rece.
9. Fricţiuni ale coloanei vertebrale cu tinctură de coada-şoricelului.
10. Fricţia cu sare.
11. Baia tălpii piciorului cu tinctură suedeză. (vezi „Dismenoreea")
12. Reflexoterapie.
13. Supraveghere medicală riguroasă.

Parotidită (Oreion)

1. Dietă – vezi Rujeola.
– Se vor reduce în alimentaţie grăsimile şi dulcurile.
2. Repaus la pat, relativ, cu evitarea eforturilor fizice, 10 – 14 zile.
3. Băieţii vor purta suspensor.
4. Baia de abur pentru cap şi piept cu inhalaţie concomitentă de două ori pe zi a cîte 10 – 15 minute, după remisiunea febrei.
5. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.
6. Compresa derivativă pe regiunea parotidiană şi a gîtului, în timpul nopţii, sau cataplasmă cu cărbune;
7. În caz de orhită (inflamarea testicolelor), se face baia de abur a jumătăţii inferioare a corpului, dacă febra a remis şi se aplică cataplasma cu lut trei ore pe zi.

9. Cataplasma cu lut pe regiunea glandelor parotide.

10. Aplicații cu alifie de gălbenele și compresa cu tinctură suedeză pe regiunea parotidiană.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală riguroasă.

Plăgi externe

1. Dietă (vezi „Exceza").

2. Baia vitală de 3 ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Dușul rece al membrelor superioare, sau al membrelor inferioare, sau dușul rece integral al feței posterioare a corpului, în funcție de localizarea plăgii.

4. Toaleta plăgii cu ceai de rostopască, pelin, schinduf, cimbrișor.

5. Cataplasma cu lut lombo-abdominală și locală (după practicarea toaletei plăgii) 3 ore pe zi.

6. Baia de abur locală cu fîn, ulei de mentă, levănțică, o dată pe zi, 10 – 15 minute.

7. Compresa cu ceai de schinduf aplicată pe plagă, o dată pe zi, 30 minute.

8. Cataplasmă cu măr răzuit aplicată pe plagă o dată pe zi, 30 minute.

9. Baia de soare locală cu lupa.

10. Aplicații locale cu alifia de tătăneasă.

11. Cataplasma cu cărbune pulbere, pus într-un săculeț, și înmuiat în apă caldă, aplicată pe plagă 1 oră pe zi.

12. Supraveghere medicală.

Pleurezie

1. Dietă.

— 5 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel timp de 5 zile;

— în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor, cu intercalări de cură de fructe, 1 – 2 zile pe săptămînă; în perioada febrilă, se va administra regim hidrozaharat exclusiv (sucuri de fructe, suc de lămîie, ceaiuri);

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

— cura cu preparatul de aloe;

— ceaiuri (vezi „Bronșita acută în faza iritativă");

2. Repaus relativ la pat și evitarea eforturilor fizice mari, expunerea la curenți de aer rece;

3. Baia vitală de două ori pe zi, cîte 25 minute;

4. Compresa derivativă:

— în timpul zilei pe piept, 2 – 3 ore;

— în timpul nopții pe abdomen și rinichi;

5. 3 – 4 fomentații locale pe regiunile pulmonare (pe spate);

6. 3 băi de abur pe săptămînă pentru cap și piept, cu fîn, dacă permite starea generală a bolnavului;

7. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

8. Dușul rece parțial al feței posterioare a corpului jumătății superioare.

9. Pentru dureri, se aplică local comprese calde, perna electrică, sau practică baia de abur;

10. După cedarea febrei și diminuarea durerilor se practică gimnastica fizică ușoară și respiratorie;

11. 1 baie de soare, după trecerea perioadei acute;

12. Camera bolnavului să fie bine aerisită;

13. Supravegherea medicală riguroasă.

14. Reflexoterapie.

Afecțiuni ale prostatei

1. Dietă

— în perioada febrilă vezi „Febra";

— 1 clismă pe zi, dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 7 zile;

— în continuare, cura de sucuri de crudități, 1 – 2 luni, cu 1 – 2 zile pe lună cură de fructe;

— semințe de dovleac, 50 – 200 g zilnic;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

— cura cu preparatul de aloe;

— cura cu boabe de ienupăr;

— cura cu polen și propolis;

— ceaiuri:

Rp. 1.	Strugurii-ursului	30 g
	Tătăneasă	20 g
	Trei-frați-pătați	20 g
	Muguri de pin	10 g
	Urzică moartă	20 g
	Coada-calului	20 g
	Gălbenele	20 g
	Salvie	10 g
	Coada-șoricelului	30 g
	Vița de vie (frunze)	10 g

1 linguriță cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi, calde, îndulcite cu miere și tinctură suedeză.

Rp. 2 Răscoage (vezi Răscoagea).

Rp. 3 Ceai de pin.

În caz de retenție de urină, se administrează apă de grîu preparată astfel: 250 g grîu se fierb 20 minute într-un litru de apă, la foc mic apoi se macerează 10 ore după care se strecoara.

Se face o cură de 3 săptămîni de două ori pe an, administrindu-se 100 ml apă de grîu dimineața, înainte de masă.

În criză se administrează 150 ml pe zi înainte de masă.

2. Repaus sexual pe perioada tratamentului;

3. Baia de șezut, caldă cu temperatură crescută progresiv, cu coada-calului 20 minute, de trei ori pe săptămînă;

4. Baia de abur a jumătății inferioare a corpului, de două ori pe săptămînă, cîte 15 – 20 minute;

5. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute;

6. Compresa derivativă în „T" pe abdomen și perineu în timpul nopții;

7. Cataplasma cu lut în „T" lombo-abdominală și perineală, 3 ore pe zi;

8. În afecţiuni cronice şi după remisiunea fazei acute în bolile acute, se practică baia bare, baia de trunchi rece şi baia organelor externe, o dată pe zi;
9. În faţa acută cu dureri şi dificultăţi de urinare, se face duşul cald sau se aplică o presă caldă cu ceai de schinduf şi muşeţel pe regiunea hipogastrică de cîteva ori pe zi.
10. Duşul rece integral al feţei posterioare a corpului, de trei ori pe săptămînă.
11. Duşul scoţian alternant.
12. Combaterea constipaţiei.
13. Evitarea trepidaţiilor, călăritul, emoţiile negative etc.
14. Reflexoterapie.
15. Supraveghere medicală riguroasă.

Prurit; prurit senil
(vezi „Urticarea")

Psoriazis

1. Dietă — vezi „Eczema".
— cura cu sucuri şi crudităţi 6–12 luni.
— ceaiuri:

Intern:

Rp. 1.	Coada-calului	40 g
	Salcie albă (coajă)	30 g
	Urzică	50 g
	Ventrilică	10 g
	Fumarniţă	20 g
	Gălbenele	30 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Coajă de stejar	10 g
	Tătăneasă	30 g
	Trifoi roşu	40 g

1 linguriţă din amestec la 250 ml apă rece, se macerează 12 ore. Se beau 2–3 căni pe inctură suedeză.

Rp. 2.	Brusture	20 g
	Mesteacăn alb	20 g
	Salcie albă	20 g
	Trei-fraţi-pătaţi	20 g

1 linguriţă din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2–3 căni i.

2. Alături de procedeele menţionate la „Eczemă", se practică

Extern:

Rp. 1. Năprasnică
Coada-calului
Coada-şoricelului
Gălbenele
Nalbă
Rostopască

Se amestecă în părţi egale 200 g din amestec se macerează în 5 l apă rece, 12 ore. Apoi se încălzeşte puţin şi se face baie 20 minute. După baie se aplică alifia de gălbenele, tătăneasă, tinctură de limba cîinelui (frunze).

Rp. 2.	Ventrilică	20 g
	Lavandă	10 g
	Nalbă mare (rădăcină)	20 g

Se prepară sub formă de macerat la rece (1 lingură la 250 ml apă rece). Se aplică sub formă de compresă caldă pe zona afectată. Se masează zilnic pielea păroasă a capului cu ulei de măsline. Zonele cu prurit mare se badijonează cu suc de gălbenele sau urechelniţă.

În caz de alopecie, se indică tratamentul menţionat la „Căderea părului".

Ragade
(vazi „Stomatita")

Rahitism

1. Dietă: lacto-ovo-vegetariană, bogată în sucuri de fructe şi zarzavaturi, salate crude, complex vitaminic, griu încolţit, tărîţe de griu.
— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.
— 2 × 1 linguriţă pe zi pulbere de coada-calului (Equisetum arvense).
— ceai:

Rp.	Coajă de stejar	30 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Tătăneasă	30 g
	Ciuboţica-cucului	10 g
	Coada-calului	20 g

Se prepară sub formă de macerat 1 linguriţă cu vîrf amestec la 250 ml apă rece. Se beau 3 căni pe zi.

2. Baia vitală de 2–3 ori pe zi a cîte 10–20 minute.
3. Baia de trunchi, o dată pe zi 10–20 minute.
4. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.
5. Baia rece a jumătăţii inferioare a corpului, o dată pe zi;
6. Duşul rece general de trei ori pe săptămînă.
7. Baia de soare, sau cura helio-marină.
8. Masaj al grupelor musculare cu tinctură de creţişoară, traista ciobanului, coada-calului.
9. Supraveghere medicală.

Afecţiuni ale rectului şi anusului
(rectită, anita, fistule perianale, fisură perianală, prurit anal, eritem, eczemă anală)

1. Dietă.
— 5 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
— 1 clismă dimineaţa cu 1/2–1 l infuzie de:

Rp.	Coada-calului	30 g
	Nalbă	20 g
	Coada-șoricelului	30 g
	Gălbenele	30 g
	Trifoi roșu	30 g
	Mur (frunze)	30 g
	Limba cîinelui (frunze)	20 g

— în continuare, cura de sucuri și crudități, 1 – 2 luni, cu regim crudivor de refacere, 4 – 5 zile pe lună;

— 3 x 1 lingură cărbune de tei pe zi.

— ceaiuri:

Rp.	Nalbă	20 g
	Gălbenele	30 g
	Coada-șoricelului	20 g
	Urzică	30 g
	Crețișoară	30 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 3 căni pe zi.

2. Baia vitală de două ori pe zi, cîte 25 minute apa să depășească scăunelul cu 3 – 4 cm).

3. Baia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.

4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece al membrelor inferioare, o dată pe zi.

6. Baia de soare, o dată pe zi.

7. Compresa derivativă abdominală și perianală în formă de „T", în timpul nopții.

8. Spălături locale după fiecare scaun cu mușețel, trifoi roșu, nalbă, pătlagină.

9. Baia caldă de șezut cu temperatură crescută progresiv, pentru combaterea tenesmelor rectale.

10. Aplicații locale cu alifia de tătăneasă.

11. Reflexoterapie.

12. Supraveghere medicală.

Afecțiuni renale

1. Dietă.

— 5 zile cura de sucuri de fructe și zarzavaturi;

— 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie de mușețel;

— în continuare, regim lacto-vegetarian, cu perioade de 1 – 2 zile pe săptămînă cură de fructe și 5 – 7 zile pe lună regim crudivor de refacere;

— cura cu suc de lămîie.

— ceaiuri:

Rp. 1.	Drăgaică	40 g
	Splinuță	40 g
	Urzică moartă	40 g
	Tătăneasă (frunze)	40 g
	Mesteacăn	40 g

Rp. 2.	Strugurii ursului	40 g
	Iarba neagră	40 g
	Mătase de porumb	20 g
	Trifoi roșu	20 g
	Troscot	30 g

Rp. 3. Răscoage (vezi Răscoage).

Ceaiurile se prepară sub formă de infuzie și se administrează prin alternanță, în cure de 7 – 14 zile.

1 lingură din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 2 – 3 căni pe zi, la fiecare cană se adaugă 1 linguriță tinctură suedeză.

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi.

— sucul de la 3 lămîi, se bea dimineața înainte de masă.

— tinctură de strugurii ursului și iarbă neagră, cîte 30 picături de 2 ori pe zi.

2. Baia vitală de 3 ori pe zi, cîte 25 minute.

3. 2 băi calde de șezut cu temperatură crescută progresiv pe săptămînă, cu rostopască și mătase de porumb a cîte 10 minute.

4. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

5. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

6. Înfășurarea scurtă de două ori pe săptămînă.

7. Cataplasmă lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.

8. O baie de soare pe zi.

9. Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică după toleranța individuală.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală riguroasă.

Retard psiho-motor și amnezii
(deficit al memoriei)

1. Dietă.

— Cura de sucuri și crudități, 2 luni, regim crudivor de refacere, 3 – 5 zile pe lună; complex vitaminic; grîu încolțit;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

— cura cu polen;

— ceai:

Rp.	Părăluță (bănuț)	40 g
	Pătlagină	30 g
	Urzică	20 g
	Coada-șoricelului	30 g
	Mentă	10 g
	Cicoare	20 g
	Tătăneasă	30 g

Se ia 1 linguriță cu vîrf din amestec infuzîndu-se în 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute. Se beau 2 căni pe zi, îndulcit cu miere.

2. Pentru aplicarea factorilor naturali curativi, (vezi „Scleroza multiplă").

Reumatism

1. Dietă.

— 10 – 20 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;

— 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 10 – 20 zile.
— în continuare cura de sucuri și crudități, 2 luni; 5 – 7 zile pe lună regim crudivor depurativ, 1 – 2 zile pe săptămînă cura de fructe;
— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi; seva de mesteacăn (vezi cap. III);
— cura cu boabe de ienupăr;
— zilnic se bea 250 ml suc de țelină, dimineața înainte de masă timp de 21 de zile;
— cura de lămîie;
— ceaiuri:

Rp. 1.	Trifoi roșu	20 g
	Coada-calului	30 g
	Salvie	20 g
	Ienupăr	10 g
	Urzică	20 g
Rp. 2.	Pelin	10 g
	Troscot	20 g
	Mesteacăn	30 g
Rp. 3.	Țintaur	20 g
	Coada-calului	30 g
	Coajă de salcie	20 g
Rp. 4.	Coacăz-negru	10 g
	Ienupăr	10 g
	Lăsnicior	10 g
	Macriș	10 g
	Tătăneasă	10 g

Rp-urile de mai sus se prepară la fel. Se ia o linguriță cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 3 căni pe zi. Rp-urile se utilizează alternativ, în cure de 10 zile. Ceaiul se bea cu tinctură suedeză.

2. Trei băi vitale pe zi a cîte 25 minute.
3. Dușul rece al membrelor superioare sau inferioare, sau general (în funcție de localizarea procesului inflamator dureros); o dată pe zi în prima săptămînă, apoi de trei ori pe săptămînă;
4. Cataplasma cu lut pe articulațiile dureroase (dacă VSH nu e crescut!).
5. O baie generală de abur cu ferigă, fîn.
6. Două băi calde generale pe săptămînă, a cîte 15 minute, cu fîn, ferigă, coada-calului.
7. O baie de soare pe zi.
8. O ședință pe zi de urzicare cu urzică (vezi „Parkinson").
9. Perna cu pedicuță aplicată pe articulațiile dureroase.
10. Compresa locală cu ceai de ardei iute (1 lingură pulbere la 250 ml apă clocotită) sau cataplasma cu cărbune și ceai de boia iute;
11. Fricțiuni ale articulațiilor dureroase cu tinctură de cimbrișor, ienupăr, tătăneasă, traista ciobanului.
12. Reflexoterapie.
13. Supraveghere medicală riguroasă.

Rujeola (pojar)

1. Dietă.
— în perioada febrilă vezi „Febra".
— după remisia febrei și a erupției regim lacto-ovo-vegetarian, bogat în sucu fructe și zarzavaturi, salate de crudități, complex vitaminic etc.;
— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
— cura cu boabe de ienupăr;
— ceai: vazi „Gripa".
2. Pentru combaterea febrei vezi „Febra".
3. Baia vitală de 2 – 3 ori pe zi a cîte 15 – 20 minute.
4. Baia jumătății inferioare a corpului, o dată pe zi.
5. Înfășurarea scurtă de trei ori pe săptămînă.
6. Baia de abur generală de 3 ori pe săptămînă, după remisiunea febrei și a erup baia de abur pentru cap și piept, cu inhalație, o dată pe zi.
7. Spălături ale ochilor cu ceai de mușețel și silur, de două ori pe zi.
8. Compresa derivativă pe regiunea gîtului, în timpul nopții.
9. Pentru angină, faringită — vezi capitolele respective.
10. Camera să fie bine aerisită.
11. Reflexoterapie.
12. Supraveghere medicală riguroasă.

Scleroza multiplă și paralizii

1. Dietă.
— 30 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
— 1 clismă dimineața cu infuzie călduță de mușețel,timp de 10 – 20 zile;
— în continuare cura de sucuri și crudități, 6 – 12 luni; 5 – 7 zile pe lună regim cr depurativ, complex vitaminic, grîu încolțit;
— cura cu boabe de ienupăr;
— ceaiuri:

Rp. 1.	Crețișoară	40 g
	Salvie	30 g
	Coada-șoricelului	30 g
	Ciuboțica cucului	20 g
	Coada-calului	40 g
	Urzică	30 g
	Cimbrișor	30 g
	Sunătoare	20 g

1 linguriță din amestec la 250 ml apă clocotită se infuzează 2 minute. Se beau pe zi. Tinctură suedeză 1 linguriță la cană.

Din sucul de frunze proaspăt culese de măcrișul iepurelui se administrează 5 p la fiecare cană de ceai.

Rp. 2.	Tătăneasă	30 g
	Trifoi roșu	30 g
	Sunătoare	20 g
	Ventrilică	10 g
	Lavandă	10 g
	Roiniță	20 g
	Rozmarin	10 g
	Salvie	20 g
	Isop	10 g

Se prepară ca şi Rp. 1. Se vor lua 2 căni pe zi, cu tinctură suedeză, o cană dimineaţa şi o cană seara, alternativ cu Rp. 1.

2. Baia de trunchi de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia vitală 25 minute pe zi;
4. Baia generală caldă cu lut de 3 ori pe săptămînă a cîte 15 – 30 minute.
5. Baia caldă de şezut 20 minute, o dată pe săptamina cu muguri de pin, sunătoare, salvie, muşeţel, cimbrişor, coada-calului, urzică.
6. Duşul rece general sau fricţia cu apă rece, de 3 ori pe săptămînă.
7. Duşul scoţian alternant de 2 – 3 ori pe zi.
8. Compresa alternantă, o dată pe zi, pe grupele musculare spastice.
9. Compresa cu tinctură suedeză, o dată pe zi, 30 minute, pe coloana vertebrală.
10. Cataplasma lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi.
11. Perna cu pedicuţă pe zonele dureroase.
12. Fricţiunea membrelor afectate cu tinctură de arnică, sunătoare, cimbrişor, traista-ciobanului, de 2 – 3 ori pe zi.
13. Baia de soare.
14. Gimnastica medicală de recuperare.
15. Reflexoterapie.
16. Supraveghere medicală riguroasă.

Sinuzita

1. Dietă.
– 5 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
– 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel timp de 5 zile;
– în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor cu intercalări de cură de fructe, 1 – 2 zile pe săptămînă şi regim crudivor depurativ, 5 – 7 zile pe lună;
– germeni de cereale;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
– cura cu boabe de ienupăr;
– suc de la 3 lămîi, cu apă călduţă, dimineaţa înainte de masă, 3 – 5 zile;
– se amestecă fagure de miere, cîte 15 minute pe zi, 3 zile.

Rp.	Cimbru	30 g
	Ienupăr	20 g
	Muguri de pin	20 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Tătăneasă	20 g
	Muşeţel	20 g
	Salvie	20 g

1 lingură din amestec se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi, călduţ, îndulcit cu miere de albine.

2. 2 inhalaţii pe zi cu ceapă, sare, rozmarin, ulei de mentă şi levănţică a cîte 10 minute pe zi.
3. 2 băi vitale pe zi a cîte 25 minute.
4. 2 băi calde de şezut pe săptămînă cu fîn.
5. Duşul scoţian alternant de 2 ori pe zi.
6. Duşul rece general de trei ori pe săptămînă.
7. 1 fomentaţie complexă pe zi.
8. O baie alternantă de picioare pe zi.
9. Cataplasmă rece pe regiunea sinusurilor, cu: ceapă răzuită, alternînd cu cîte 15 minute pe zi;
10. Toaleta nasului cu apă călduţă cu sare (1 linguriţă la 500 ml). Se masează sinusurilor cu ulei de măghiran.
11. Se aplică pe zona sinusurilor alifia de gălbenele, alternativ cu terci de coada-calului.
12. Reflexoterapie.
13. Supraveghere medicală.

Somn neliniştit la copii

(vezi „Insomnia")

Spasmofilie (Tetanie)

1. Dietă.
– Cura cu sucuri şi crudităţi, 2 luni; regim crudivor de refacere, 5 – 7 zi complex vitaminic, grîu încolţit;
– 6 linguri pe zi, tărîţe de grîu;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
– coada-calului (Equisetum arvense) făcută pulbere, se administrează 2 dimineaţa şi seara, în puţină apă;
– cura cu polen;
– ceaiuri:

Rp.	Valeriană	20 g
	Coada-calului	20 g
	Schinel	20 g
	Talpa gîştei	10 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Urzică	20 g
	Tătăneasă	20 g

1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau

2. Baia vitală de 3 ori pe zi a cîte 25 minute.
3. Baia de trunchi, o dată pe zi, 25 minute.
4. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.
5. Duşul rece general de 3 ori pe săptămînă.
6. Baia de soare.
7. Cura de aer cu gimnastică respiratorie şi fizică.
8. Reflexoterapie.
9. Supraveghere medicală.

Sterilitatea

Tratamentul se adresează cauzei care generează această stare

Stomatita

1. Dietă.
– 2 – 3 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;

— 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 2 – 3 zile;
— în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, predominant crudivor;
— cura cu boabe de ienupăr;
— ceaiuri:

Rp.	Salvie	20 g
	Drăgaică	20 g
	Coada-șoricelului	20 g
	Gălbenele	10 g
	Coada-calului	20 g
	Sunătoare	10 g
	Tătăneasă	30 g
	Trifoi roșu	20 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 2 căni pe zi;

2. Baia de abur pentru cap și piept cu inspirații pe gură.

3. Gargară cu:

a) Rp. Răculeț (rizom).

1 lingură de rizom mărunțit se fierbe 3 minute, în 250 ml apă. Se ia de pe foc și se adaugă cîte o lingură salvie și drăgaică. Se lasă să infuzeze 10 minute. Se strecoară. Cu ceaiul călduț se face gargară de 3 – 4 ori pe zi;

b) Tinctură de gălbenele, propolis, pătlagină și aloe. Se prepară o soluție apoasă de tinctură în proporție 1 parte tinctură / 2 părți apă, cu care se face gargară de 2 – 3 ori pe zi;

c) Tinctură suedeză în soluție apoasă în proporție de 1/6.

d) Apă oxigenată în soluție apoasă în proporție de 1/2.

e) Apă cu cărbune.

4. Baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute.

5. Dușul scoțian alternant de două ori pe zi.

Tahicardie

(vezi „Afecțiuni cardio-circulatorii")

T.B.C. pulmonar

1. Dietă.

— 5 – 10 zile cura cu sucuri de fructe și zarzavaturi;
— 1 clismă dimineața cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduță de mușețel, timp de 5 – 10 zile;
— în continuare, cura de sucuri și crudități, 2 luni, apoi regim lacto-ovo-vegetarian predominant crudivor cu intercalări de cure de fructe 1 – 2 zile pe săptămînă și regim crudivor de refacere, 5 – 7 zile pe lună;
— cura cu preparatul de aloe;
— suc de orz verde 3 x 50 ml /zi;
— praf de cărbune.

1 lingură praf la 150 ml lapte cald. Se bea de 2 ori pe zi. Se prepară din cărbuni de lemn, de preferat tei. Se arde lemnul și se scoate din foc cînd s-a transformat în cărbune, se pisează și se face pulbere. Este indicat în afecțiuni pulmonare, gastrice, hepatice.

— sevă de mesteacăn;
— ceaiuri;

Rp. 1.	Podbal	20 g
	Trifoi roșu	20 g
	Coada-calului	20 g
	Salvie	20 g
	Pătlagină	10 g
	Pelin	10 g
	Ciuboțica-cucului	20 g
Rp. 2.	Iarbă mare (răd.)	20 g
	Coajă de stejar	20 g
	Coajă de salvie	10 g
	Ienupăr	10 g
	Tătăneasă (răd.)	30 g
Rp. 3.	Luminărică	30 g
	Coada-calului	30 g
	Coada-șoricelului	30 g
	Urzică	20 g
	Viorele	10 g

Rp. 1 și Rp. 3 se prepară la fel. 1 linguriță cu vîrf din amestec se infuzează 2 minute î 250 ml apă clocotită. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Rp. 2 se prepară sub formă de decoct: 1 linguriță din amestec se fierbe 5 minute î 300 ml apă. Apoi se lasă să stea acoperit 10 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi. Rp-urile s utilizează cîte 12 zile, prin rotație.

2. Cura cu aer, cel mai indicat în regiunea alpină, bogat ozonizată cu gimnastic respiratorie și gimnastică fizică ușoară, mersul pe jos.

3. Baia vitală de două ori pe zi, cîte 25 minute.

4. Dușul rece integral al feței posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă.

5. Dușul rece parțial al feței posterioare, jumătatea superioară alternativ cu dușul rec integral.

6. 1 baie de soare pe zi, capul și toracele (pieptul) fiind acoperite.

7. Compresa derivativă pe regiunea pulmonară, în timpul nopții.

8. Aerul din camera bolnavului să aibă o umiditate relativ constantă.

9. Se evită ceața, frigul umed, schimbări bruște de temperatură, căldură mare.

10. Camera bolnavului să fie bine aerisită.

11. Dacă apar episoade de hemoptizie:

— dietă de sucuri de fructe; se sug cuburi de ghiață; după sistarea hemoptiziei s administrează mese mici, fracționate și reci;
— plante cu efect hemostatic: coada-calului, traista-ciobanului, vîsc;
— se aplică o pungă cu ghiață pe piept.

12. Reflexoterapie.

13. Supraveghere medicală riguroasă.

Ten

Pentru menținerea tenului catifelat curat

Tinctură de castraveți proaspeți. Se taie castraveții în bucățele mici, se pun într-o sticl Se adaugă alcool 50° și se păstrează la cald sau soare 14 zile. Se strecoară, iar castravet se aruncă. Se badijonează fața de 2 ori pe zi.

Mască pentru îndepărtarea ridurilor

Un ou crud se bate bine şi se amestecă cu 1 lingură de miere şi una de ulei vegetal sau glicerină.

Amestecul se aplică pe faţă timp de 2 ore, apoi se spală cu apă caldă. Se repetă de 3 ori pe săptămînă.

Este bine a se spăla faţa cu apă caldă, apoi cu apă rece, după care se masează cu un prosop aspru, pînă cînd se simte senzaţia de cald.

Intern, se ia zilnic, dimineaţa, înainte de masă.

- 1 lingură zeamă de lămîie;
- 1 lingură miere caldă;
- 1 lingură ulei de măsline; bine amestecate.

Cremă naturală

1 linguriţă zeamă de lămîie amestecată cu 3 linguri de lapte şi tărîţe de grîu. Se aplică pe faţă şi se lasă să se usuce, apoi se îndepărtează cu apă caldă.

Remediu pentru ten

Se rad cîţiva cartofi cruzi (fără coajă) şi se aplică mască pe faţă timp de 1 oră, în timp ce cojile se aplică pe nas. Ajută la îndepărtarea ridurilor.

Afecţiuni ale timuşului

1. Dieta.

– 5 – 10 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
– o clismă dimineaţa cu 250 – 500 ml infuzie călduţă din muşeţel, 5 – 10 zile;
– în continuare, cura de sucuri şi crudităţi, 1 – 2 luni; cura cu suc de lămîie (1/4 din doza adultului); dieta crudivoră de refacere; complex vitaminic;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;
– apa de tărîţe de grîu (1/4 din doza adultului);
– ceaiuri – vezi „Afecţiuni ale tiroidei" (1/4 din doza adultului).

2. Baia vitală, de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.

3. Baia rece generală o dată pe zi, timp de două săptămîni, apoi, în continuare, de două ori pe săptămînă.

4. Duşul rece parţial al feţei posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.

5. Duşul rece al membrelor inferioare, de 3 ori pe săptămînă.

6. Cataplasma cu lut lombo-abdominală şi simultan la nivelul gîtului şi feţei anterioare a toracelui, 3 ore pe zi.

7. Compresa derivativă la nivelul gîtului şi feţei anterioare a toracelui, în cursul nopţii.

8. Baia de soare, zilnic.

9. Supraveghere medicală.

Boli ale tiroidei

1. Dietă.

– 10 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi;
– 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 10 zile;
– în continuare, cura de sucuri şi crudităţi, 2 luni, apoi crudităţi 6 luni;
– cura cu suc de lămîie;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi.

– ceaiuri:

Rp.	Drăgaică	40 g
	Coada-calului	40 g
	Gălbenele	20 g
	Traista-ciobanului	20 g
	Salvie	20 g
	Ciuboţica cucului	30 g
	Tătăneasă	30 g
	Trifoi roşu	30 g
	Urzică	20 g

1 linguriţă din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se bea pe zi, cu tinctură suedeză.

Rp. Angelică (rădăcină)

1 linguriţă la 250 ml apă. Se macerează 12 ore. Se bea o cană pe zi.

– 1 cană ceai de ace de brad, pe zi;

2. Cataplasma cu lut lombo-abdominală 3 ore pe zi, simultan, se aplică o cat cu lut şi ceapă răzuită pe zona tiroidiană.

3. Baia vitală, două băi pe zi a cîte 25 minute.

4. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.

5. Duşul rece integral al feţei posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă

6. O baie de soare pe zi.

7. Compresă cu decoct din ace de brad în timpul nopţii (4 linguri ace de brad 5 minute în 500 ml apă; se lasă să se răcească).

8. Se face gargara profundă, alternativ cu ceai de drăgaică şi nalbă (Malva si

Reziduurile de plante de la ceaiul de drăgaică şi nalbă se încălzesc uşor, se a cu făină de orz, se întinde pe o bucată de pînză şi se pun pe regiunea gîtului, peste

Din plantele proaspete de drăgaică, nalbă, sau coada-calului, după ce în prea mărunţite bine, se pot aplica de asemenea prişniţe calde.

Bolnavii cu afecţiuni ale glandei tiroide nu vor consuma in.

9. Cura de aer de munte cu gimnastică respiratorie şi fizică după toleranţa ind

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală riguroasă.

Traheita

(vezi „Laringita")

Tuse convulsivă

1. Dietă.

– 2 – 3 zile cura cu sucuri de fructe şi zarzavaturi.
– 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 2 – 3
– în continuare, regim lacto-vegetarian, predominant crudivor, cu intercalări de fructe şi lapte vegetal, 1 – 2 zile pe săptămînă şi germeni de cereale;
– suc de orz verde, 3 x 50 ml/zi;
– preparatul cu lapte şi ceapă.

10 cepe tăiate în bucăţi mici, o căpăţînă de usturoi curăţat, dat pe răzătoare, Se fierb 5 minute, se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Se administrează 1 lingură în cursul unei zile. Este eficient şi în tusea convulsivă, bronşite.

– cura cu preparatul de aloe;
– ceaiuri.

Rp. 1. Vioreaua-mirositoare (Toporaşi)

Se prepară infuzie din frunze, 1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 3 minute, apoi se strecoară. Se bea cald, îndulcit cu miere.

Rp. 2.	Limba-mielului (flori)	20 g
	Pătlagină	20 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Muşchi-de-piatră	10 g
	Cimbrişor	20 g
	Tei	20 g
	Podbal	20 g
	Limba-cîinelui (rădăcină)	10 g

1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi, adăugîndu-se tinctură suedeză.

Se bea 1 linguriţă chimen fiert la 250 ml lapte sau puţină miere încălzită cu 2 – 3 picături ulei de eucalipt, înainte de culcare.

2. Baia vitală, 2 băi pe zi a cîte 25 minute.

3. Duşul scoţian alternant de 2 ori pe zi.

4. Duşul rece parţial al feţei posterioare a corpului, jumătatea superioară, o dată pe zi.

5. 1 cataplasmă cu răşină de brad călduţă, aplicată pe piept 1/2 oră, de 2 ori pe zi.

6. 1 baie de trunchi pe zi a 25 minute.

7. 1 baie caldă de mîini şi de picioare, pe zi.

8. 1 baie de abur a capului şi pieptului, cu fîn, podbal, ulei de mentă şi levănţică.

9. 1 baie de soare pe zi.

10. Cura de aer la munte, cu gimnastică respiratorie şi fizică, după toleranţa individuală.

11. Camera bolnavului să fie bine aerisită.

12. Dacă bolnavul prezintă tuse emetizantă (care provoacă vărsături), se administrează 3 linguriţe pe zi sirop de propolis şi un ceai din următorul amestec.

Rp.	Urzică	20 g
	Silnic	20 g
	Schinel	10 g
	Lavandă	20 g
	Cimbrişor	20 g
	Viorele (Toporaşi) – flori –	20 g
	Cetraria Islandica (Muşchi de piatră)	10 g
	Luminărică	10 g

Se prepară sub formă de infuzie. Se beau 3 căni pe zi. Se adaugă tinctura suedeză. Pentru tuse emetizantă se mai poate folosi ceai de ceapă, 2 căni pe zi şi sirop de propolis, 3 linguriţe pe zi (vezi Noţiuni practice importante).

13. Reflexoterapie.

14. Supraveghere medicală riguroasă.

Ulcer aton

(vezi „Ulcer varicos")

Ulcer gastro-duodenal

1. Dietă.

– 5 zile cură cu lapte şi sucuri de fructe neacide şi zarzavaturi (varză, carto papădie, sfeclă roşie, castravete, spanac). În fiecare zi se mănîncă 4 – 5 albuşuri d făcute spumă (fără zahăr), repartizate în 3 – 4 mese;

– 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 5 zil

– în continuare, cura de sucuri şi crudităţi, 1 – 2 luni (se evită ceapa şi us faza acută);

– 3 × 1 lingură, cărbune de tei pe zi;

– cura cu preparatul de aloe;

– suc de orz verde, 3 × 50 ml pe zi;

– polen, 2 × 2 linguriţe înainte de masă (dimineaţa şi la prînz);

– cura internă cu lut;

– ceaiuri:

Rp.	Gălbenele	20 g
	Troscot	20 g
	Tătăneasă	20 g
	Sovîrv	10 g
	Coada-racului	20 g
	Roiniţă	10 g
	Măghiran	10 g

Se fierbe 3 – 4 minute, 1 lingură lemn de scumpie făcut rumeguş, în 300 ml a se pune o linguriţă cu vîrf din amestecul de mai sus în acest decoct, se infuzează şi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, cald, îndulcit cu miere. La fiecare cană se linguriţă tinctură suedeză.

2. Baia vitală de două ori pe zi, cîte 25 minute.

3. Baia de trunchi, o dată pe zi a 25 minute.

4. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.

5. Duşul rece parţial al feţei posterioare a corpului, jumătatea superioară, zi.

6. O cataplasmă lombo-abdominală cu lut, 3 ore pe zi (pe zona epigastrică se mixură din lut şi ceapă rasă).

7. O baie caldă generală, pe săptămînă a 15 minute, cu rostopască, roiniţă, r fîn.

8. Baia de abur a jumătăţii inferioare a corpului, de 2 – 3 ori pe săptămînă a cît minute repriza.

9. Cataplasmă caldă cu coada calului şi frunze de tătăneascã, aplicate epigastrică, după servirea mesei.

10. O baie de soare pe zi.

11. Compresa derivativă abdominală, în timpul nopţii.

12. În caz de hematemeză (vărsătură de sînge), se va practica:

– repaus la pat;

– punga cu gheaţă pe abdomen;

– se suprimă alimentaţia solidă; se beau lichide reci, cu înghiţituri rare (apă c de gheaţă, ceaiuri hemostatice: coada-calului, traista ciobanului etc.);

— progresiv, după sistarea hemoragiei, se introduce lapte, brînză dulce, iaurt, albuş de ou crud, piure de cereale etc.

13. Reflexoterapie.

14. Supraveghere medicală.

Ulcer varicos

1. Dieta.

— 10 zile cură cu sucuri de fructe şi crudităţi (vezi cura);

— 1 clismă dimineaţa, cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel, timp de 10 zile;

— în continuare, cura de sucuri şi crudităţi 2 luni, în care se intercalează 1 – 2 zile pe săptămînă cura de fructe;

— în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian, în care să predomine fructele, zarzavaturile şi cerealele, cu intercalări de cură crudivoră;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

— ceaiuri:

Rp.	Tătăneasă	30 g
	Salvie	20 g
	Urzică	10 g
	Păpădie	20 g
	Coada-calului	20 g

1 linguriţă cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute. Se beau 2 căni pe zi, cu tinctură suedeză.

2. Baia vitală, de 2 ori pe zi, cîte 25 minute.

3. 1 baie de soare pe zi a zonei ulcerate, cu lupa.

4. Duşul scoţian alternant de 2 ori pe zi.

5. Duşul rece al membrelor inferioare, o dată pe zi.

6. Spălături locale cu infuzie de gălbenele, pelin, salvie, pătlagină, sunătoare, cimbrişor, trifoi roşu, brustur, tătăneasă, coada-calului, limba-cînelului, decoct de scoarţă de stejar. După ce s-a practicat toaleta ulcerului, se aplică în strat subţire alifie de ceară şi tătăneasă.

Din aceeaşi infuzie, se aplică pe ulcer, comprese.

7. Cataplasmă cu morcov răzuit.

8. Comprese cu frunze proaspete de podbal, pătlagină, troscot, mărunţite.

9. 1 compresă cu suc de tătăneasă (rădăcină), 1 oră pe zi.

10. Reflexoterapie.

11. Supraveghere medicală.

Boli ale urechii

1. Dietă bogată în sucuri şi crudităţi.

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

— ceai:

Rp.	Coada-calului	20 g
	Salvie	30 g
	Pătlagină	20 g
	Gălbenele	20 g

1 linguriţă din amestec se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită. Se b[...] pe zi cu tinctură suedeză.

2. Spălături ale urechii cu:

Rp.	Silnic	20 g
	Salvie	20 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Gălbenele	30 g
	Tătăneasă	30 g
	Trifoi roşu	30 g

Se face o infuzie caldă, cu care se fac spălături ale urechii.

3. O dată la 2 zile se pun în urechi 3 picături de macerat uleios de cimbrişo[...] muşeţel, alternativ cu 3 picături suc de urechelniţă.

4. Baia de abur a urechilor cu urzică, seara, 10 minute, iar apoi se pune în [...] tampon îmbibat în tinctură suedeză.

5. O cataplasmă cu lut şi ceapă rasă, aplicată pe ureche şi gît, 2 ore pe zi, sau c[...] cu cărbune.

6. Baia vitală de 3 ori pe zi a cîte 25 minute.

7. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.

8. Duşul rece de trei ori pe săptămînă.

9. Reflexoterapie.

10. Supraveghere medicală.

Afecţiuni ale uretrei

1. Dietă.

— 5 zile — cura de sucuri de fructe şi zarzavaturi;

— 1 clismă dimineaţa cu 1 1/2 – 2 l infuzie călduţă de muşeţel;

— în continuare, regim lacto-ovo-vegetarian crudivor, 1 – 2 luni, cu dietă depurativă, 5 – 7 zile pe lună şi 1 – 2 zile pe săptămînă cură de fructe;

— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;

— cura de boabe de ienupăr;

— ceai:

Rp.	Tătăneasă (frunze)	20 g
	Iarbă-neagră (Callauna vulgaris)	20 g
	Strugurii-ursului	10 g
	Muguri de pin	10 g
	Fragi de pădure (rădăcină)	20 g
	Gălbenele	20 g
	Coada-şoricelului	10 g
	Coada-calului	20 g

1 linguriţă cu vîrf din amestec la 250 ml apă clocotită. Se infuzează 2 minute[...] 3 căni pe zi, cald, îndulcit cu miere.

2. Evitarea raportului sexual pe perioada tratamentului.

3. Duşul rece integral al feţei posterioare a corpului, o dată pe zi; o săptăm[...] de trei ori pe săptămînă.

4. Duşul scoţian alternant de două ori pe zi.

5. Cataplasma cu lut lombo-abdominal şi la nivelul perineului (a organelor genitale), : pe zi;
6. Baia de şezut caldă cu coada-calului, cu temperatură crescută progresiv, de trei ori ăptămînă, a cîte 20 minute.
7. Baia de abur, 10 minute pe zi, pentru jumătatea inferioară a corpului.
8. După remisiunea manifestărilor acute, se introduce în tratament:
a) baia vitală de două ori pe zi a cîte 25 minute;
b) baia de soare, o dată pe zi.
9. Reflexoterapie.
10. Supraveghere medicală riguroasă.

Urticare

1. Dietă: vezi „Eczema".
— ceai:

Rp.		
	Ţintaură	10 g
	Fumariţă	20 g
	Trei-fraţi-pătaţi	20 g
	Mesteacăn alb	20 g
	Rostopască	20 g
	Splinuţă	20 g

O linguriţă cu vîrf din amestec, la 250 ml apă clocotită. Infuzat 3 minute. Se beau 3 căni i, cald, îndulcit cu miere.
— tărîţe de grîu, 6 linguri pe zi.
2. Baia de abur generală de 3 ori pe săptămînă, cu fîn, ulei de mentă.
3. Baia vitală de 2 ori pe zi a cîte 25 minute.
4. Duşul scoţian alternant, 2–3 şedinţe pe zi.
5. Duşul rece integral al feţei posterioare a corpului de trei ori pe săptămînă.
6. Înfăşurarea scurtă de 2 ori pe săptămînă.
7. Spălături şi aplicări de comprese pe zonele cu erupţie cu:

Rp.		
	Brustur (rădăcină)	50 g
	Iarbă-mare	50 g
	Soc	50 g

Peste acest amestec de plante se adaugă 1 litru de apă, se fierbe 4 minute, apoi se stinge ul şi se infuzează 10 minute. Se fac spălături calde ale zonelor afectate, de 2 ori pe zi.
8. Pentru prurit, se administrează 3 x 10 picături pe zi, tinctură de brustur (rădăcină). liionarea zonelor cu erupţie cu soluţie alcoolică de ulei de mentă şi levănţică.
9. Baia de soare.

Vaginită

(vezi „Cervicita")

Varice

1. Dietă.
— 5–10 zile cura cu sucuri de fructe şi crudităţi;

— în continuare, cura de sucuri şi crudităţi, 2 luni;
— după cele 2 luni, alimentaţie naturală, lacto-ovo-vegetariană, cît mai puţin preparată termic; 1–2 zile pe săptămînă cura de fructe;
— suc de orz verde, 3 x 50 ml pe zi;
— cura cu boabe de ienupăr;
— ceaiuri:

Rp. 1.	Tătăneasă	20 g
	Coada-calului	20 g
	Coada-şoricelului	20 g
	Pelin	10 g
	Rozmarin	10 g
Rp. 2.	Urzică	20 g
	Podbal	10 g
	Coada-calului	20 g
	Păducel	10 g
Rp. 3.	Coaja de stejar	20 g
	Ienupăr	10 g
	Salvie	20 g
Rp. 4.	Ţintaur	20 g
	Coada-şoricelului	30 g
	Pătlagină	20 g
	Trifoi roşu	30 g
	Urzică	30 g

Toate Rp-urile se pregătesc sub formă de infuzie, 1 linguriţă cu vîrf la 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi, în cure alternative de 14 zile.
2. Baia vitală, de 2 ori pe zi, cîte 25 minute.
3. Duşul rece al membrelor inferioare o dată pe zi.
4. Duşul rece integral al feţei posterioare a corpului, de trei ori pe săptămînă.
5. Baia rece a jumătăţii inferioare a corpului, o dată pe zi, o săptămînă, apoi de trei ori pe săptămînă.
6. O baie de soare pe zi, cu 3–4 reprize de duş rece sau fricţiuni cu apă rece, în timpul băii.
7. Compresa derivativă pe abdomen, în timpul nopţii.
8. 4–5 reprize de duş rece, a cîte 3–4 minute, cu presiune mare, pe zonele afectate.
9. Compresa rece cu decoct de flori de fîn sau scoarţă de stejar, aplicată pe zona varicoasă, 30 minute, o dată la două zile.
10. Baia de abur, cu flori de fîn, a jumătăţii inferioare a corpului, de 3 ori pe săptămînă.
11. Aplicarea bandajului elastic pe zona varicoasă în timpul zilei, pentru profesii care solicită statul în picioare.
12. Cura de aer cu gimnastică respiratorie şi fizică pentru abdomen şi picioare.
13. Reflexoterapie.
14. Supraveghere medicală riguroasă.

Varicela (Vărsat de vînt)

(vezi Rujeola)

Varicocel

Se practică procedeele menționate la „Orhiepididimită" la care se asociază baia de soare o dată pe zi.

Zona Zoster

(vezi „Eczema")

Pe lingă procedeele menționate la „Eczemă", se va practica o baie fierbinte, 20 minute, pe zi, cu ulei de levănțică și mentă.

Bibliografie

ADRIAN VANDER – Guia medica del Hogar – Editorial y Libreria sintes Barcelona, 1973.

ALEXANDRIU, PEIULESCU M., POPESCU H. – Plante medicinale în terapia modernă, Ed. Ceres, București, 1978.

APIMONDIA, Institutul Internațional de Tehnologie și Economie Apicolă, sectorul medical – Apiterapia azi, București, 1976.

RADU A., ANDRONESCU E., – Vademecum fitoterapeutic, Ed. Medicală, 1984.

BIBLIA – King James Version, 1990.

BUJOR O., ALEXAN M. – Plantele medicinale – izvor de sănătate, Ed. Ceres, București,1981.

BUJOR O., ALEXAN M., – Plantele medicinale și aromatice de la A la Z, Recoop., București, 1985.

BUIA A., – Plantele noastre medicinale, Ed. Poporul român, Timișoara, 1944.

CONSTANTINESCU Ç., – Plantele medicinale în apărarea sănătății, Recoop., București, 1979.

CONSTANTINESCU D., – Gr. Hațieganu E. M. – Plantele medicinale, Ed. Medicală, București, 1979.

ELLEN G. WHITE – Divina Vindecare, Ed. „Păzitorul Adevărului", București.
– Sfaturi pentru sănătate, Ed. „Păzitorul Adevărului".
– Dietă și hrană, Ed. „Păzitorul Adevărului".
– Testimonies, Ed. „Păzitorul Adevărului".

ERNEST GUNTER – Ohne Krankheit Leben, Elveția, 1978.

DIHORU GH. – Ghid pentru recunoașterea și folosirea plantelor medicinale, Ed. Ceres, București.

ERNEST GUNTER – Lebendige Nahrung, Verlog Ernest Gunter Ch-3367, Thoringen Schweiz.

JEAN CARPER – The Food Pharmacy, Bantam book, New York, 1988.

JETRO KLOSS – Back to Eden – Authorized Kloss Family, Loma Linda, California, 1982.

KNEIPP S. – Das gross Kneippbuch, Verlag der Jos Rosel'schen Buchhandlung, Munchen, 1907.

KRISTINE NOLFI – Meine Erfahrungen mit Rohkost, 1972.

KUHNE L. – Metoda mea de vindecare, Lipsca, 1907, Traducere în Editura Școalelor, Iași 1907.

POPOVICI I., MORUZI C., TOMA I. – Atlas botanic, Ed. didactică și pedagogică, București, 1985.

M. A. MULOT – Secreets d'une herboriste, Editions du Dauphin, 1984.

MARIA TREBEN – Health through God's pharmacy, Publisher Wilhelm Ennsthaler Steyr, Austria, 1982.

OLEG POLUNIN — Pflanzen Europas, B.L.V. Verlogsgesellschaft Munchen Bern Wien, 1977.

Plante medicinale valorificate prin cooperaţia de aprovizionare şi desfacere — recoltarea, uscarea şi păstrarea lor — Ed. de stat pentru literatură ştiinţifică, Bucureşti, 1953.

H C. PANTU — Plantele cunoscute de poporul român, Institutul de Arte Grafice şi Editura Minerva, 1906.

ICONOGRAFIE

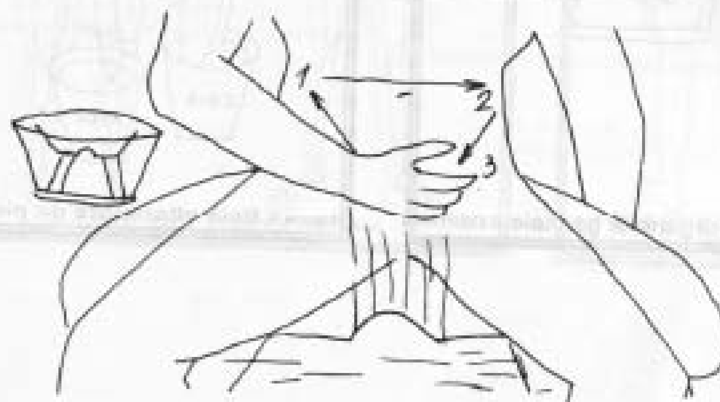


Figura 1. Baia vitala.

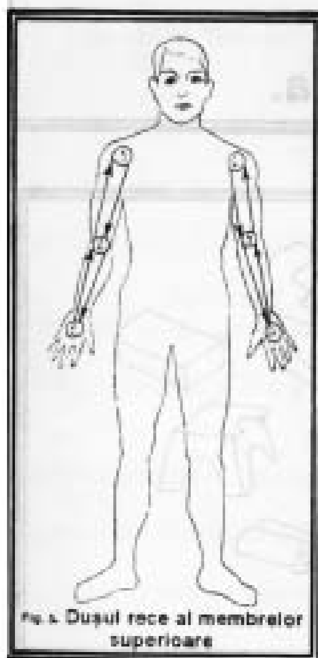


Figura 2. Baia de trunchi


Figura 3. Baia organelor genitale externe



Figura 4. Baia alternantă de picioare


Fig. 5. Duşul rece al membrelor superioare

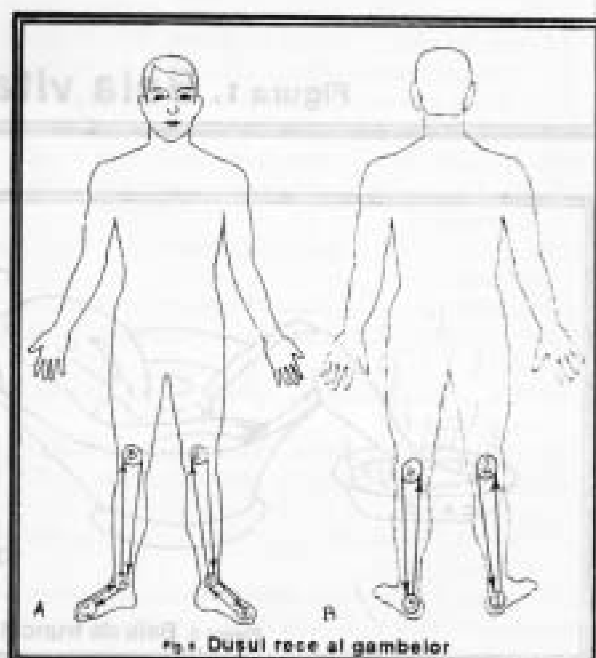


Fig. 6. Duşul rece al gambelor

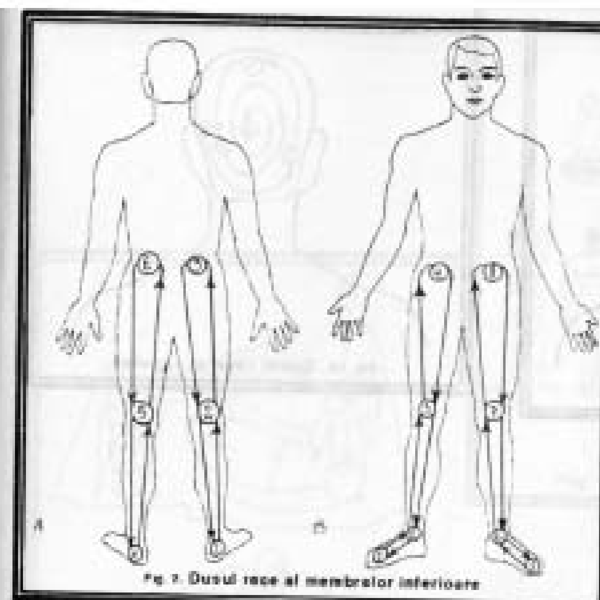
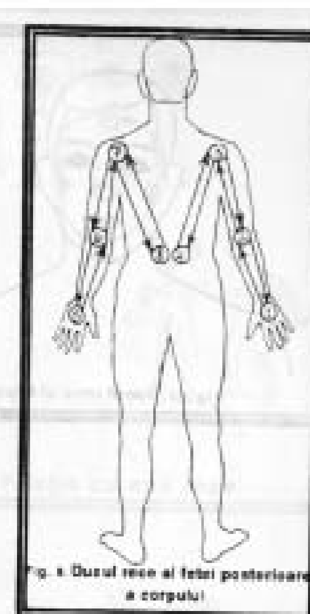
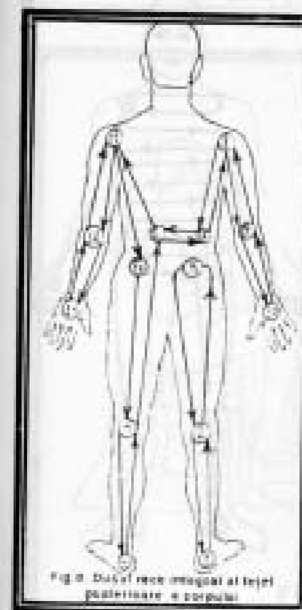


Fig. 7. Duşul rece al membrelor inferioare


Fig. 8. Duşul rece al feţei posterioare a corpului


Fig. 9. Duşul rece integral al feţei posterioare a corpului

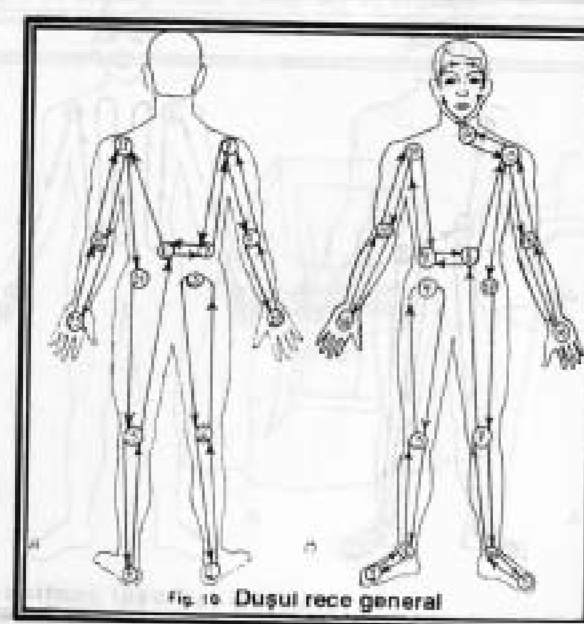
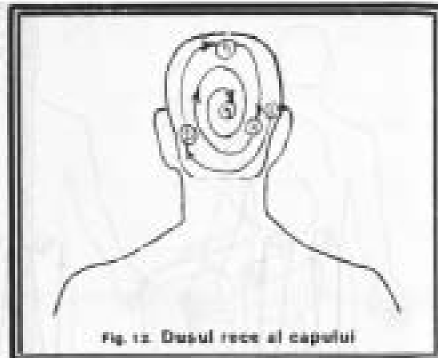


Fig. 10. Duşul rece general


Fig. 11. Duşul rece al feţei


Fig. 12. Duşul rece al capului

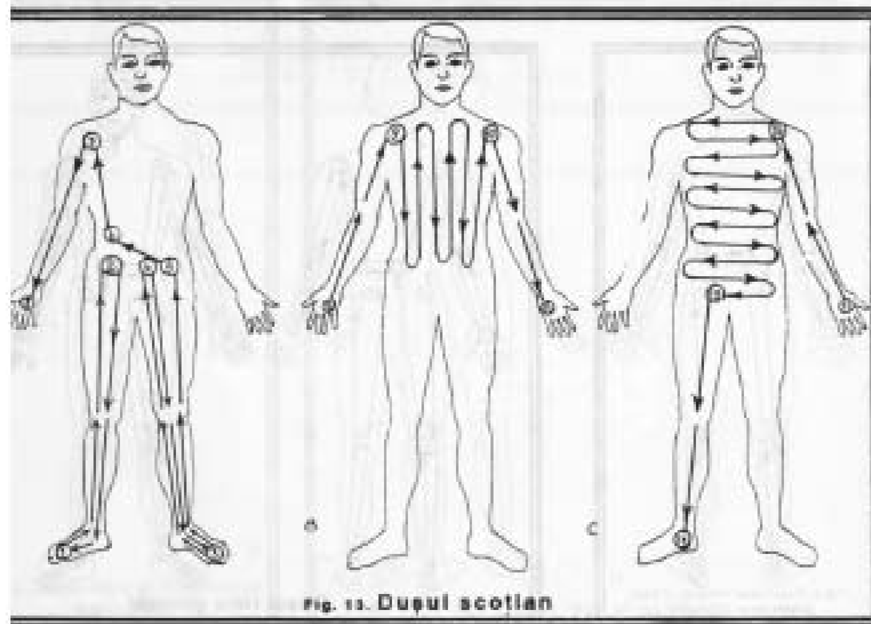

Fig. 13. Duşul scoţian




Fig. 14. Fricţia cu apa rece


Fig. 15. Baia generală de abur. Diferite modalităţi de efectuare.


Fig. 16. Baia de abur parţiala.

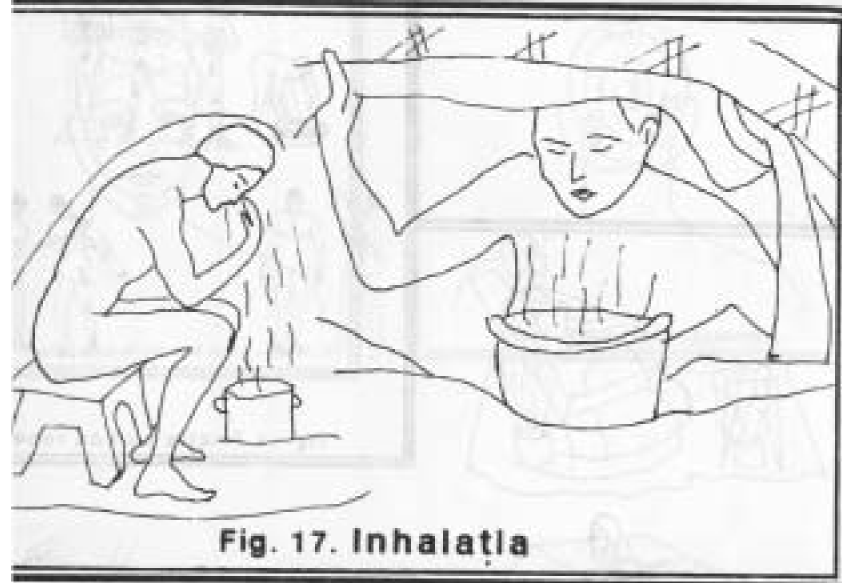


Fig. 17. Inhalația

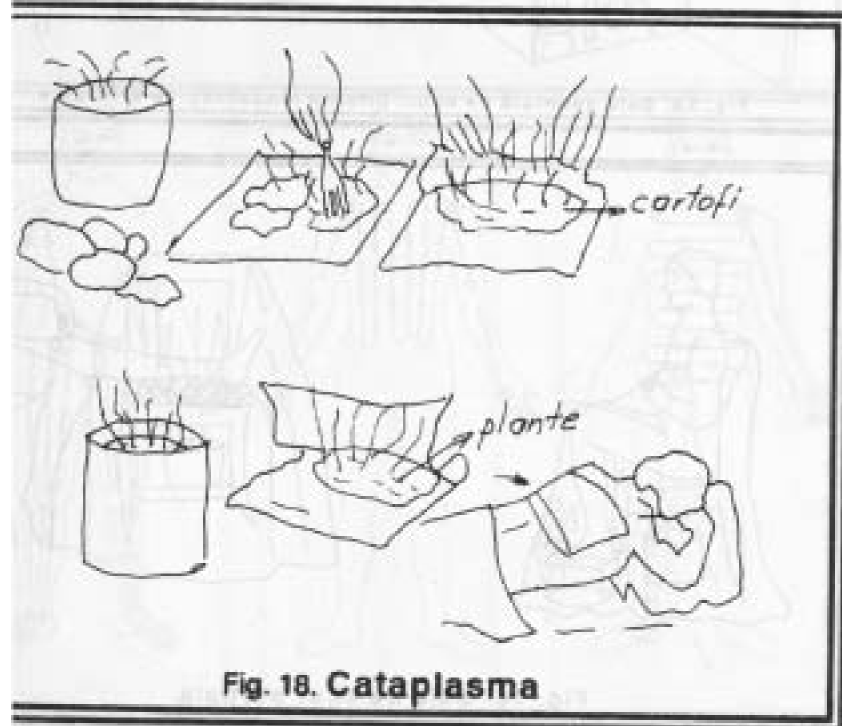


Fig. 18. Cataplasma

Fig. 19. Complex simplu de exerciții fizice.

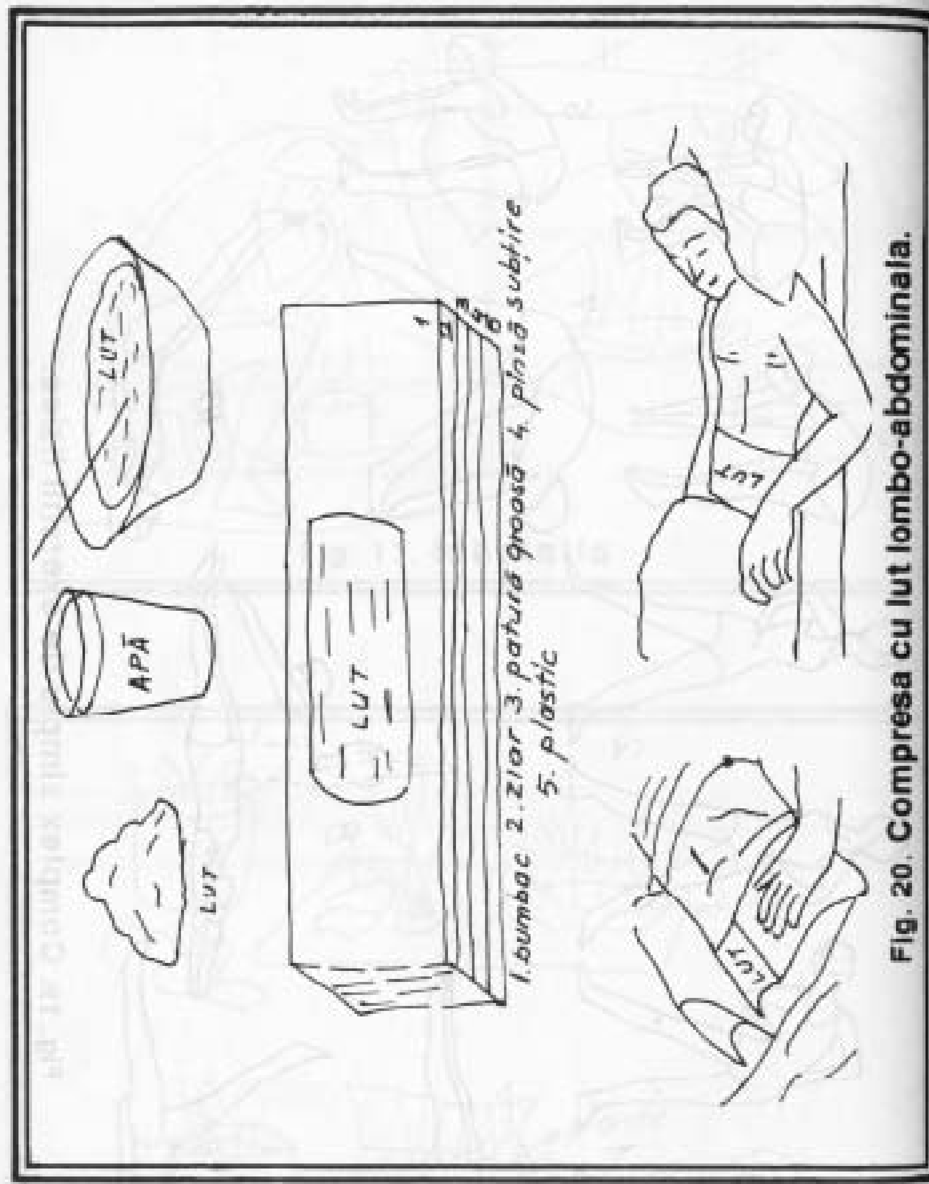


Fig. 20. Compresa cu lut lombo-abdominală.

PLANTE MEDICINALE


AFINUL


ANGELICA


BRUSTURELE


CAPTALANUL



CERENTELUL



CIMBRIŞORUL DE CÎMP



CINCI DEGETE



CIUBOŢICA CUCULUI



COADA-CALULUI



COADA ŞORICELULUI



CREŢIŞOARA



CUSCRIŞOR



FENICUL



FRASIN



GHINȚURA



HAMEI



FUMARIȚA



GĂLBENELE



HREAN



IENUPĂR



ISOPUL



LEVÂNȚICA



MESTEACĂNUL-ALB



MURUL



LUMÎNĂRICA



MACRIȘ-DE-PĂDURE



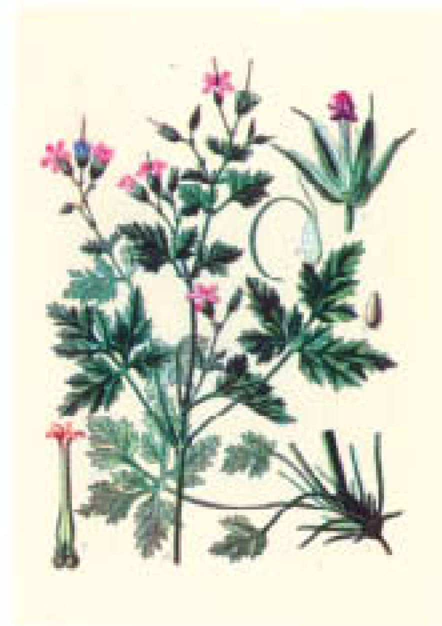
MUȘCHI-DE-PIATRĂ



MUȘEȚEL



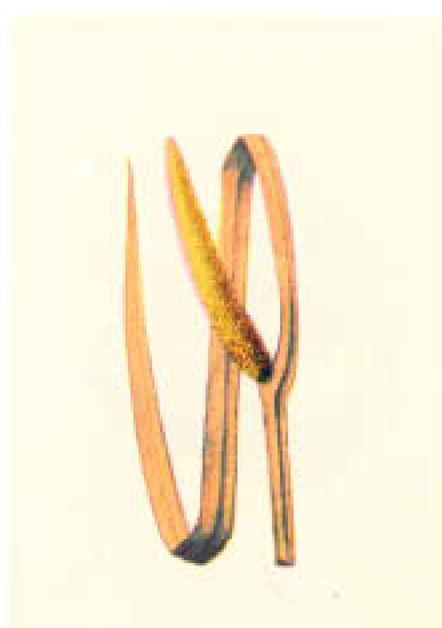
NALBA



NĂPRASNICA



NUCUL



OBLIGEANA



ODOLEANUL



OSUL-IEPURELUI



PĂDUCELUL



PĂPĂDIA



PĂTLAGINA



PEDICUȚA



PELINUL



PODBALUL



POROINICUL



PORUMBUL



RĂSCOAGE cu floarea mică



REVENTUL



ROINIȚA



ROSTOPASCA



SALCIA-ALBĂ



SALCÎMUL



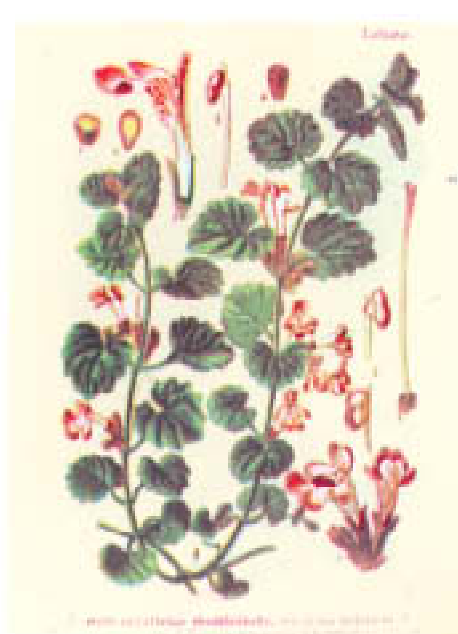
SALVIA



SCHINDUFUL



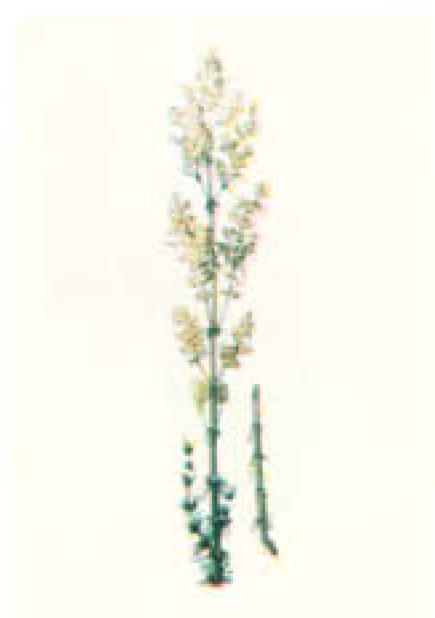
SCLIPEȚII



SILNICUL



SILURUL



SÎNZIENELE



SOCUL



SOVÎRVUL



SPLINUȚA



STEJARUL



STÎNJENELUL



STRUGURII-URSULUI



SULFINA



SUNĂTOAREA



ŞOFRANUL



TALPA-GÎŞTII



TĂTĂNEASA



TOPORAŞUL



TRAISTA-CIOBANULUI



TRIFOIUL-ROŞU



TROSCOȚUL



TURIȚA-MARE



TURTA



URECHELNIȚA



URZICA



URZICA-MOARTĂ-ALBĂ



URZICA-MOARTĂ GALBENĂ



VENTRILICA


VERBINA-DE-CIMP


VINĂRIȚA


VIRNANTUL


VÎSCUL